فیہ شفاء للناس

طب امام رضا علیہ السلام

مرتب
ڈاکٹر سید حیدر مہدی

جدید اضافہ کے ساتھ

فہرست

مآخذ

رسالہ ذہبیہ فی العلوم الطبیہ۔	علامہ سید مقبول حسین اعلی اللہ مقامہ
حلیۃ المتقین	علامہ مجلسی علیہ الرحمہ
طب الصادقؑ	سید حسن اختر صاحب
طب امام صادقؑ	آقائے نصیرالدین صادقی
طب معصومینؑ	علامہ رشید ترابیؒ
چودہ ستارے	علامہ سید نجم الحسن کراروی اعلی مقامہ
انسائیکلوپیڈیا آف ہومیوپیتھی	
ڈرگز	ڈاکٹر کاشی رام
مفاتیح الجنان	ترجمہ مولانا اختر عباس
تاریخ طب حقیقی	ڈاکٹر کاظم علی رضا

حرف اول

سائنس نے علوم و فنون کے ہر شعبہ میں حیرت انگیز ترقی کی ہے۔ دور جدید کی تحقیق وایجاد کا زیادہ تر انحصار اور دارومدار قرون اولیٰ کی ان ہستیوں کا مرہون منت ہے جو ادیان وابدان دونوں شعبوں میں ہمارے رہنما ہیں۔ اور یہ ہستیاں ہیں محمدؐ و آل محمدؐ علیہم السلام جنھوں نے صدیوں سال پہلے تمام علوم کے وہ اہم انکشافات کئے جنہیں آج کے مدبرین وسائنسداں انتہائی رہنمائی ترقی کے مدارج پر پہنچ جانے کے باوجود بھی معلوم نہ کر سکے۔

حضرات محمدؐ و آل محمدؐ علیہم السلام کا یہی علم ان کی عظمت و حقانیت کو ثابت کرتا ہے ان نفوس قدسیہ نے اصول طب اور دواؤں کے افعال و خواص کے متعلق جن امور کا اظہار فرمایا ہے وہ ہمارے لئے علم طب کا ایک بیش بہا ذخیرہ ہے جس کی نظیر نہیں ملتی۔ فرق صرف اتنا ہے کہ ہم نے ان ہادیان برحق کے اقوال و ارشادات پر وقتی توجہ ضرور دی مگر اس پر تحقیق کرنے کی کوشش نہیں کی اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ آج ہم نے ان ہادیان برحق کے اقوال و ارشادات کو بھلا کر غیر مسلموں کے اقوال وارشادات کو اپنالیا۔

عہد جدید کے مفکرین نے آج کے مشینی دور میں جو رموز (مسلمات) معلوم و تسلیم کئے ہیں۔ ان کی نشاندہی اسلام کے حقیقی

رہبر حضرات محمدؐ آل محمدؐ علیہم السلام نے صدیوں پہلے فرما دی تھی۔ چنانچہ علم طب پر ہی ان ہادیان برحق کے اقوال وارشادات کا ذخیرہ جمع کیا جائے تو پورا ایک دفتر بن جائے گا۔ارشاد حضرت امام رضا علیہم السلام ہے کہ ”جو شخص ریاحی دردوں سے بچنا چاہے اسے چاہیئے کہ وہ ہفتہ میں ایک مرتبہ لہسن ضرور استعمال کرے“۔

دوسری جگہ قول معصوم کہ کہ ”لہسن ۷۰ بیماریوں کی دوا ہے“

اب جدید تحقیقات پر غور فرمایئے کہ لہسن کے تحقیقات کے بعد جو فوائد سامنے آئے وہ یہ ہیں۔ لہسن بلڈ پریشر کا دافع ہے۔ ریاحی دردوں کیلئے بے حد مفید ہے اور قلب کیلئے بے حد اکثیر ہے۔ معدے کی بیماریوں کیلئے نافع ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا کہ ابھی لہسن پر مزید تحقیق جاری ہے۔اب تک جو لہسن پر تحقیق کی جا چکی ہے تقریبا چالیس بیماریوں کیلئے مفید پایا گیا ہے۔

اب غور فرمایئے کہ آج سے صدیوں پہلے بغیر کسی آلہ و مشین یا ایکسرے کے حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے انسانی تخلیق پر یوں روشنی ڈالی ہے کہ ”جس وقت بچہ رحم مادر میں ہوتا ہے اس کو تین پردے ڈھانپے ہوئے ہیں۔

۱۔ پیٹ

۲۔ رحم

۳۔ بچہ دانی

اس ترقی یافتہ دور کی جدید مشینری کے ذریعہ جو تحقیقات منظر عام پر آئی ہیں وہ حضرت کے قول کے مطابق پائی جاتی ہیں۔

اسی طرح حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے خلقت انسانی اور جسم کے تمام اعضا کی جو تشریح فرمائی ہے۔ جدید سائنس اس کو رد نہیں کر سکی بلکہ ان کے اصولوں کو اپنا رہی ہے اگر امت مسلمہ ان ہادیان دین حقہ کے بتلائے ہوئے طبّی اصولوں اور طبّی ہدایتوں پر عمل پیرا ہو جائے تو بہت سے امراض خود بخود رفع ہو جائیں۔

خلیفہ ماموں رشید کے دور میں یوں تو مشہور و معروف اطباء موجود تھے مگر ماموں رشید ہمیشہ حضرت امام رضا علیہ السلام کی طرف رجوع کرتا تھا وہ جانتا تھا کہ حقیقی وارث علم رسول کے یہی ہیں۔ خلیفہ ماموں رشید نے حضرت امام رضا علیہ السلام سے درخواست کی کہ اسرار طب پر ایک رسالہ تحریر فرمائیں اور فرزند رسولؐ ہادی امت کے قلم سے ایسے طب کے راز ظاہر ہوں جن کو دیکھ کر بڑے بڑے اطباء دنگ رہ جائیں۔ طب امام رضا علیہ السلام اسی رسالے کا خلاصہ ہے جس کو حضرت امام رضا علیہ السلام نے خلیفہ ماموں رشید کی درخواست و خواہش پر تحریر فرمایا ہے۔ اس رسالے میں حضرت امام رضا علیہ السلام کے تمام ارشادات واقوال کو مختلف کتب سے جمع کر دیا گیا ہے۔ تاکہ عوام الناس اس سے استفادہ حاصل کر سکیں۔ ہر ملک کی آب و ہوا میں تھوڑا بہت فرق ہوتا ہے اس لئے موسم کے تغیرات کے لحاظ سے اطبا و حکماء نسخہ جات میں تبدیلی کے مجاز ہیں آخر میں جناب مولانا سید ناصر عباس صاحب ممتاز الافاضل اور جناب مولانا

سید تلمیذ حسنین رضوی کا تہہ دل سے شکر گذار ہوں کہ انھوں نے اپنے زرین مشوروں سے نوازا اور میری حوصلہ افزائی فرمائی۔

ڈاکٹر سید حیدر مہدی

ہومیو پیتھ

حیدر آباد

نوٹ

قارئین کرام سے گذارش ہے کہ اگر کسی قسم کی کوئی غلطی رہ گئی ہو تو اس غلطی کی نشاندہی فرماکر ممنوں و تشکر فرمائیں۔

مرتب

اسلامی طب

دین اسلام ہی وہ فطری دین ہے جس نے اپنی آمد کے ساتھ مشرقی ممالک کے تصورات فکری میں ایک انقلاب برپا کر دیا۔ اور فطرت کے صحت مندانہ نظریات کو معقولیت کے ساتھ پیش کر کے اس گم گشتہ انسان کو اس کی اپنی صحیح منزل کی طرف لوٹانے میں کامیاب رہا۔ روح کے ارتقاء سے حیات دوام مل جانے کے بلند نظریہ نے اسلام کے پیروؤں میں نیکو کاری۔ خوش اخلاقی۔ صداقت نفس اور طہارت و پاکیزگی کے جوہر اجاگر کر دیئے۔ جن کی وجہ سے مصائب و آلام۔ صحت و مرض میں تلاوت قرآن پاک۔ اور دعاؤں کے وسیلے سے رحمت پروردگار عالم کی طلب کو مادی ادویہ پر مقدم رکھا گیا۔ اسلام نے روح کی بلندیوں کیلئے حفظان صحت ورزش۔ پاکیزگی ونفاست۔ کے اہم اصول متعین کر دیئے۔ خوراکوں میں صحت مند غذاؤں کی نشاندہی کی ہر صالح غذا کے اثرات کو نمایاں کر کے پیش کر دیا۔ ہر موسم میں موسمی غذاؤں کی ضرورت کو واضح کیا جو موسمی حالات کی مناسبت سے بقائے تندرستی کیلئے لازمی ہیں۔ صدقہ زکوۃ اور فطرے کو بلاؤں کے دفع کرنے کا ذریعہ اور قضائے معلق سے بچنے کا وسیلہ قرار دیا۔

چنانچہ دور رسالت اور ائمہ طاہرینؑ کے زمانے میں مادی طب کی طرف سے توجہات بالکل ہٹ گئیں اور اسلام کے معتقدین روحانی ارتقاء کی طرف پورے انہماک کے ساتھ متوجہ ہو گئے۔ روزہ۔ نماز۔ حج۔ زکواۃ صدقہ اور فطرہ ارکان اسلامی کو خلوص نیت وصمیم قلب سے اپنایا گیا ہے اوران ہی کے بل بوتے پر مسلمانوں نے نہ صرف روحانی بلکہ جسمانی اور مادی ارتقاء بھی حاصل کر لیا۔ رسالت حقہ کے سارے دور میں مسلمان بستیوں میں کسی وباء کے پھوٹ پڑنے کا تاریخ عالم میں نشان نہیں ملتا۔

ورزش۔ فنون۔ سپہ گری۔ قیلولہ وغیرہ اوقات کار و آرام کی تقسیم اور اصول فطرت کے صحیح تر طریقوں کو اختیار کر کے مسلمانوں نے اپنے معاشرے کو صحت مند رکھا۔ اور ان اصولوں پر شدت کے ساتھ کار فرما رہے۔ ائمہ علیہم السلام۔ وقتاً فوقتاً اپنے قیمتی اور حکیمانہ مشوروں سے عوام کی صحیح رہبری فرماتے رہے۔ چنانچہ علاوہ ان تمام حکیمانہ اقوال کے جو طب اسلامی کے سلسلے میں محفوظ ہیں۔ اہم ترین واقعہ یہ ہے کہ ایک مرتبہ خلیفہ مامون الرشید نے حضرت امام علی ابن موسیٰ الرضاؑ سے شکایت کی کہ جب بھی میں (خلیفہ) اپنے دارالخلافہ طوس سے باہر جاتا ہوں تو دوسرے مقامات کا پانی میری صحت پر برا اثر کرتا ہے۔ امام علیہ السلام نے مشورہ دیا کہ طوس کا پانی جس برتن میں ساتھ جاتا ہے اسے خالی ہونے نہ دیا جائے بلکہ جب اس میں تھوڑا سا پانی باقی بچ جائے اور پانی اس خاص مقام کا اس میں ملا لیا جایا کرے اس طرح طوس کے پانی کے اثرات آخر وقت تک باقی

رہیں گے۔ اگرچہ اس میں پچاس مختلف مقامات کا پانی کیوں نہ ملالیا جائے۔

یہ ایک ایسا جامع اور خالص طبّی نظریہ تھا جسے امامؑ کی زبان معرفت سے سنکر مسلمانوں نے وقتی توجہ ضرور دی لیکن اس پر تحقیق نہیں کی مگر اسی کیمیاگری کا سن ۱۷۹۰ میں جرمنی کے ایک عظیم ڈاکٹر کرسچین فریڈرک سمیول ہانی من نے پہلی بار تجربہ کر کے دنیائے طب میں ایک بڑا انقلاب پیدا کر دیا۔ اور علاج بالمثل (ہومیو پیتھک کو ایجاد کیا اس وقت یہ طریقہ علاج انتہائی کامیابی کے ساتھ جاری ہے۔

طب امام رضاؑ

ابوالحسن المحمد القمی بیان کرتے ہیں کہ جس وقت میرے مولا ابوالحسن علی بن موسیٰ الرضا علیہ تحیته والثناء کی یہ تحریر خلیفہ ماموں کو پہنچی وہ اسے پڑھکر بے حد خوش ہوا اور اس نے حکم دیا کہ یہ رسالہ ''آب زر'' سے لکھا جائے اور اس کا نام رسالہ مذہبہ یا (جیسا کہ بعض نسخوں سے معلوم ہوتا) رسالتہ الذہبیه فی العلوم الطبیه رکھا جائے۔

اصول صحت اور مہینے

پہلے سال کی فصلوں کا ذکر کرنا ضروری ہے اور ان رومی (۱)مہینوں کا جو ہر فصل میں جدا گانہ آتے ہیں اور اس کا ذکر بھی

---

(۱)رومی مہینوں کی بنیاد سورج کی حرکت پر ہے۔ یہی بارہ مہینے ہیں۔ اور ان کی ترتیب اس طرح ہے۔ (۱) آذر (مارچ) ۲۔ نیسان (اپریل) نیسان کے مہینے کے بارے میں تفصیلی مضمون کتاب کے آخر میں الگ سے درج کیا گیا ہے) ۳۔ ایاز (مئی) ۴۔ حزیران (جون) ۵۔ تموز (جولائی) ۶۔ آب (اگست) ۷۔ ایلول (ستمبر) ۸۔ تشرین الاول (اکتوبر) ۹۔ تشرین الآخر (نومبر) ۱۰۔ کانون الاول (دسمبر) ۱۱۔ کانون الآخر (جنوری) ۱۲۔ شباط (فروری)

ان میں سے چار مہینے تیس تیس دن کے ہوتے ہیں۔ اور وہ یہ ہیں۔ نیسان۔ حزیراں۔ ایلول تشرین الآخر۔ سات مہینے ۳۱ دن کے ہوتے ہیں۔ جن کے نام یہ ہیں۔ ایاز۔ تموز۔ آب تشرین الاول کانون الاول۔ کانون الآخر۔ بارھواں مہینہ شباط کا ہے جس کو تین سال اٹھائیس دن کا لیتے ہیں۔ اور چوتھا سال جو کبیسہ کا سال ہوتا ہے اسے انتیس دن کا شمار کرتے ہیں۔ اور ان کے نزدیک سال تین سو پینسٹھ دن اور ایک چوتھائی دن کا ہوتا ہے۔ رومیوں کے یہاں سال کی ابتداء تشرین الاول کے مہینے سے ہوتی ہے۔ انھیں دنوں میں وہ درجہ میزان میں ہوتا ہے۔ اس کی تفصیل بحارالانوار میں موجود ہے۔ چونکہ ان مہینوں کا تذکرہ احادیث میں موجود ہے۔ لہٰذا ہم نے مجملاً یہاں پر ان کا ذکر کیا ہے یہ رومی مہینے اس وقت حکومت عراق کے دفاتر میں رواج پزیر ہیں اور ان کا کاروبار ان مہینوں پر ہے۔

ضروری ہے کہ ان میں حفظ صحت کے لئے کن کن چیزوں کا استعمال مناسب ہے اور کن کن اشیاء سے پرہیز ضروری ہے اول فصل ربیع ہے جو سال کی جان ہے اور اس کا پہلا مہینہ آذر۔ (مارچ) ہے جس کے ۳۱ دن ہوتے ہیں اس مہینہ میں راتیں بھی اچھی ہوتی ہیں اور دن بھی زمین اس مہینہ میں نرم ہوتی ہے۔اس مہینے میں تولید خون میں کثرت ہوتی ہے۔ بلغم کا زور کم ہو جاتا ہے۔ خشک میوہ جات کا استعمال مفید ہے۔ جنگلی چرند پرند کے گوشت کے استعمال میں کمی کرنی چاہئے۔ نیم برشت انڈے کا استعمال مفید ہے۔اس مہینے میں لہسن پیاز اور ترشی چیزوں کے کھانے سے پرھیز کرنا چاہئے۔ سیرو تفریح اور ورزش زیادہ مفید ہے مسہل لینا فصد کرانا پچھنے لگوانا نہایت ضروری ہے بہت موزوں ہے شراب الصالحین برابر کا پانی ملا کر پی جا سکتی ہے۔

دوسرا مہینہ نیسان (اپریل) ہے جس کے ۳۰ دن ہوتے ہیں اس میں دن بہ نسبت رات کے کسی قدر زیادہ ہو جاتا ہے فصل کے مزاج موسم میں حرارت اور قوت بڑھ جاتی ہے۔ اس ماہ میں خون میں ہیجان اور حرکت پیدا ہوتی ہے۔اس ماہ پروا ہوائیں چلنے لگتی ہیں۔ اس مہینے میں بھنی ہوئی چیزیں' شکار کا گوشت کھانا مفید ہے۔ کھانے میں سرکہ کا استعمال ضروری ہے۔ دن کے اولین حصے میں نہانا مفید ہے۔ جسم پر تیل کی مالش کرنا بھی مفید ہے خوشبوئیں سونگھنا' پھول سونگھنا اور جماع کرنا مفید ہے۔ نہار منہ پانی پینے اور ورزش سے پرہیز کرنا چاہئے۔بھینس کا دودھ اور بڑے گوشت کا استعمال نہ کریں۔

تیسرا مہینہ۔ ایاز (مئی) ہے جس کے ۳۱ دن ہوتے ہیں ہوا

اس مہینے آبخارات سے صاف ہو جاتی ہے۔اور یہ فصل ربیع کا آخری مہینہ ہے۔ زیادہ نمکین غذائیں اور ثقیل گوشت' سری گائے کا گوشت کھانا مضر ہے۔بھینس کا دودھ بھی مفید نہیں ہے۔ سبزیوں کا استعمال مفید ہے۔ خالی پیٹ ورزش سے احتراز کریں دن کے اولین حصہ میں غسل کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ عطریات سونگھنا زیادہ مفید و نہارمنہ پانی پینا مضر ہے۔ تمام جسم پر تیل ملوانا بہتر ہے۔

چوتھا مہینہ حزیراں (جون) ہے جس کے ۳۰ دن ہوتے ہیں۔ اس میں بلغم اور خون دونوں کا غلبہ کم ہوکر صفراء کا غلبہ شروع ہو جاتا ہے۔اس لئے اس ماہ زیادہ محنت و ریاضت سے گریز کریں۔ چربی۔ چربی دار گوشت اور کستوری و زعفران کا استعمال منع ہے ہاں ٹھنڈی ٹھنڈی سبزیاں مثلاً ساگ' کھیرا' ککڑی' خرفہ کا ہو کانسی کا استعمال مفید ہے۔ دودھ پینا بھی بہتر ہے۔ تروتازہ میوہ کا دن میں استعمال سود مند ہے مشک سونگھنا منع ہے۔

پانچواں مہینہ۔ تموز (جولائی) اکتیس دن کا ہوتا ہے اس ماہ گرمی زیادہ ہو جاتی ہے پانی میں حدت بدستور رہتی ہے۔ پانی کا مزہ بدل جاتا ہے۔ اس ماہ نہارمنہ ٹھنڈا پانی تھوڑا سا پی لینا چاہئے۔ ٹھنڈی و مرطوب ادویہ کا استعمال صحت کیلئیے مفید ہے۔ زود ہضم اور لطیف غذا کا استعمال کرنا چاہئے۔ سبزیوں کا استعمال بھی بہتر ہے۔ خوشبودار کلیاں اور پھول سونگھنا چاہئے اس مہینے شراب الصالحین دو چند یا سہ چند پانی ملا کر پینا بھی مفید ہے۔

چھٹا مہینہ۔ آب (اگست) ہے جس کے اکتیس دن ہوتے ہیں۔

اس ماہ باد سموم یعنی زہریلی ہوائیں زور شور سے چلتی ہیں۔ رات کے وقت باد شمالی چلتی ہے۔ زکام' نزلہ' کھانسی زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس ماہ مزاج کی اصلاح زود ہضم غذاؤں سے کرنی چاہئے اس مہینے لسی چھاچھ دہی کا استعمال مفید ہے۔ سرد مزاج پھولوں کا سونگھنا مفید ہے۔ شبنم سے احتیاط کرنی چاہئے۔ جماع و مسہل سے پرہیز مناسب ہے۔

ساتواں مہینہ۔ایلول (ستمبر) ہے اس میں تیس دن ہوتے ہیں۔ اس ماہ ہوائیں بادسموم سے پاک ہو جاتی ہیں یعنی ہوا اس مہینے میں اچھی ہوتی ہے۔ خلط سودا کا غلبہ ہوتا ہے۔ اس ماہ جلاب لینا مفید ہے۔ میٹھی چیزیں کھانا مفید ہیں۔ بھیڑ بکری کا گوشت اور چرند پرند کا گوشت کھانا بھی مفید ہے۔ گائے کا گوشت زیادہ بریانی کھانا اور غسل کرنا منع ہے۔ تربوز اور ککڑی سے پرہیز کرنا لازم ہے سبزیوں کا استعمال بھی مفید ہے۔ معتدل اور خوشبودار اشیاء کا استعمال مفید ہے۔

آٹھواں مہینہ۔ تشرین الاول (اکتوبر) اکتیس دن کا ہوتا ہے۔ اس ماہ ہوائیں مختلف چلتی ہیں۔ اس ماہ بادصبا شروع ہو جاتی ہے۔ اس مہینے فصد کھلوانا صحت کیلئے مضر ہے۔ دوا پینے سے احتراز مناسب ہے۔ جماع کرنا اچھا ہے۔ چربی دار گوشت مصالحے دار گوشت کا استعمال مفید ہے۔ انار شیریں دانا ترش اور غذا کے بعد میوے کھانا مفید ہیں۔ اچار چٹنی کا استعمال بھی مفید صحت ہے ورزش کرنا فائدہ مند ہے۔ پانی کم پئیں۔

نواں مہینہ۔ تشرین الآخر (نومبر) تیس دن کا ہے۔ بارش اس میں موقوف ہو جاتی ہے۔ اس ماہ سردی بڑھ جاتی ہے۔ رات کو پانی

پینا اس مہینہ میں ممنوع ہے حمام اور جماع میں کمی کرنی چاہئے۔اور روزانہ ایک گھونٹ گرم پانی نہار منہ پینا چاہئے۔گوشت اور انڈے کا استعمال مفید ہے۔ پودینہ لہسن ادرک سے اجتناب مناسب ہے۔ سیروتفریح ورزش مفید ہے۔

دسواں مہینہ کانون الاول (دسمبر) اکتیس دن کا ہوتا ہے۔ اس مہینے میں سردی تیز ہو جاتی ہے ہوائیں تیز و تند ہو کر چلتی ہیں۔ اور جن چیزوں کا ذکر نومبر میں کیا ہے وہی اس ماہ میں بھی مفید ہیں۔ گرم اشیاء گوشت انڈے کا استعمال مفید ہے۔ پودینہ ادرک لہسن کا استعمال بہتر ہے۔مچھلی کا شوربہ بھی مفید ہے فصد وحجامت سے پرہیز مناسب ہے۔

گیارہواں مہینہ۔ کانون الآخر (جنوری) جس کے اکتیس دن ہوتے ہیں۔اس ماہ جسم انسانی میں بلغم پیدا ہوتا ہے لہٰذا نہار منہ گرم پانی کے چند گھونٹ پینااور گرم سبزیاں اور پودینہ وپیاز کا استعمال بھی بہتر ہے۔ دن کے اولین حصے میں غسل کرنا اور جسم پر روغن خیری ملنا مفید ہے۔ یا مناسب روغن کی مالش کرنا سودمند ہے اس مہینے سر نہ منڈانا چاہئے۔ دودھ پینا اچھا نہیں۔گرم اور اونی کپڑے استعمال کریں میٹھی اشیاء کا استعمال نافع ہے تازہ مچھلی کا استعمال بہتر ہے۔

بارہواں مہینہ۔ شباط (فروری) ۲۸ دن کا ہوتا ہے۔

اس موسم میں خوشگواری آجاتی ہے۔ گلہائے رنگارنگ خوشبودار پیدا ہوتے ہیں خون کی تولید میں زیادتی اور خلط بلغم میں

زیادتی ہو جاتا ہے۔ لطیف غذائیں اور بکری کا گوشت کھانا مفید ہے۔ لہسن کا استعمال اور خشک میوے کھانا مفید ہیں۔ مٹھاس کم کھانی چاہئے۔ ٹھنڈی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔ جماع اور ورزش اور چلنے پھرنے کی کثرت مفید ہے۔ گرم اشیاء کا استعمال مفید ہے۔

جسم انسانی اور مزاج کے بارے میں

اے بادشاہ آگاہ ہو کہ خدا اپنے بندے کو کسی مرض میں مبتلا نہیں کرتا۔ جب تک کہ اس کے لئے دوا مقرر نہ فرمادے۔ جس سے اس کا علاج ہو سکے۔ پس ہر قسم کے مرض کیلئے ایک قسم کی دوا اور ایک علاج تدبیری موجود ہے۔ نیز اس بات سے آگاہ ہونا بھی ضروری ہے کہ جسم انسانی کی مثال سلطنت کی سی ہے پس اس ملک جسد کا بادشاہ لو (روح) قلب ہے اور اس کے عامل اعصاب اور دماغ' دارالسلطنت اس ملک کا دل ہے اور جاگیر اس کی کل جسم اور مددگار دونوں ہاتھ دونوں پاؤں دونوں ہونٹ' دونوں آنکھیں' زبان اور دونوں کان' معدہ اور پیٹ اس کا خزانہ ہے اور سینہ اس کا حجاب ' ہاتھ ایسے مددگار ہیں کہ بادشاہ کے حکم کے مطابق ہر کام کرتے ہیں۔ جس چیز کو وہ حکم دیتا ہے پاس لے آتے ہیں' اور جس کی نسبت حکم دیتا ہے دور کر دیتے ہیں' پاؤں بادشاہ کو جہاں جہاں وہ چاہتا ہے لئے پھرتے ہیں۔ آنکھیں بادشاہ کو وہ چیزیں دکھاتی ہیں جو اس سے پوشیدہ

ہیں کیونکہ بادشاہ خود پس پردہ ہے اس تک کوئی چیز پہنچ ہی نہیں سکتی۔ مگر آنکھوں کے ذریعہ سے جو چراغ کا کام بھی دیتی ہیں' دومددگار اور پاسبان قلعہ جسد دونوں کان ہیں جو بادشاہ تک ایسی چیزیں پہنچا سکتے ہیں جو بادشاہ کے مزاج کے موافق ہوں یا بادشاہ ان کو حکم دیدے۔ بس بادشاہ جب ان کے ذریعہ سے کچھ سنا چاہتا ہے تو وہ ایک ڈھول بجا دیتے ہیں جو ان میں موجود ہے جس کے ذریعہ سے بادشاہ جو کچھ چاہتا ہے سن لیتا اور جو مناسب سمجھتا ہے جواب دیدیتا ہے۔ بادشاہ کے ارادے ظاہر کرنے کا آلہ زبان ہے جس کی حرکت کئی آلات پر موقوف ہے منجملہ ان کے سانس سانس کی ہوا۔ معدے کے بخارات کے ہونٹوں کی امداد ہے۔ پھر ہونٹوں میں جو قوت ہے اس کا وجود زبان کی موجودگی پر موقوف ہے اسی طرح ایک کا وجود دوسرے کے لئے ضروری ہے۔ اب زبان کا اظہار جس کا کلام کہتے ہیں خوبصورت ہو نہیں سکتا تھا سوائے اس صورت کے کہ ناک میں گونج کر آئے اسی وجہ سے کلام کی زینت کیلئے ناک پیدا کی گئی ہے جس میں کلام اسی طرح زینت پاتا ہے جیسے نفیری والے کی آواز نفیری میں۔ ناک کے نتھنے علاوہ اس نفیری کا کام دینے کے ایک اور خدمت بھی ادا کرتے ہیں اور یہ کہ بادشاہ جن خوشبوؤں کو پسند کرتا ہے وہ اس تک پہنچاتے ہیں اور جو بدبو دار ہوا بادشاہ کو ناپسند ہوتی ہے بادشاہ ہاتھوں کو حکم دیتا ہے کہ سامنے آکر اس کو روکدیں اس بادشاہ ملک جسم کیلئے ثواب بھی مقرر کیا گیا اور عذاب بھی مگر اس کا عذاب دنیا کے ظاہری بادشاہ ہی کے عذاب سے زیادہ سخت ہے اور اس کا ثواب ان کے ثواب سے بمراتب اعلے اپنے اس کے عذاب کا نام رنج ہے اور

ثواب کا نام خوشی ہے۔ رنج کی اصل تلی میں ہے اور خوشی کی گردوں میں اور معدے کی جھلی میں۔ ان دونوں مقامات سے دورگیں چہرے تک آتی ہیں یہی وجہ ہے کہ خوشی اور رنج کے آثار چہرے پر نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی رگیں سب کی سب بادشاہ اور اس کے عاملوں کے درمیان راستے ہیں۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ جس وقت آدمی کوئی دوا پیتا ہے۔ رگیں بادشاہ کے حکم سے اس دوا کے اثر کو بیماری کے مقام تک پہنچا دیتی ہیں۔

اے بادشاہ وقت آگاہ ہو کہ جسم انسان بمنزلہٗ عمدہ زمین کے ہے جس کا مقررہ معمول یہ ہے کہ اگر باقاعدہ تردد کیا جائے اور ٹھیک اندازے سے اس میں آبپاشی کی جائے یعنی نہ تو اتنا زیادہ پانی ہو کہ اس کو ڈبو دے اور نہ اتنا کہ خشک رہ جائے تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھیتی استقرار پکڑتی ہے۔ زراعت عمدہ پیدا ہوتی ہے اور منافع زیادہ ہوتا ہے۔ اور اگر اس سے غفلت کی جائے تو ایسی خراب ہو جاتی ہے کہ ایک تنکا تک اس میں نہیں اگتا۔ یہی حالت جسم کی سمجھنی چاہیئے۔ اگر کھانے اور پانی پینے وغیرہ کی تدبیروں سے اس کی اصلاح کرتے رہیں تو صیح رہتا ہے۔ اور اس کی صحت سے عافیت برقرار رہتی ہے تو بس جو چیزیں بادشاہ کے معدے کے لئے موافق ہیں ان سب کا خیال رکھنا چاہیئے کیوں کہ وہ جسمانی قوت کے برقرار رکھنے والی ہیں۔ حتی الامکان انھیں کا استعمال بھی کرنا چاہیئے جو موافق ہوں۔ اور اے بادشاہ یہ بھی یاد رکھ کے طبیعتیں (مزاج) مختلف ہیں اور ہر طبیعت (مزاج) اسی شے کو پسند کرتی ہے جو اس کے مطابق اور موافق ہوتی

ہے بس جو چیزیں بادشاہ کے جسم اور طبیعت (مزاج) کے موافق ہوں ان ہی کو غذا میں اختیار کیا جائے اور اس بات کو یاد رکھنا چاہیے کہ جو شخص اندازے سے زیادہ کھانا کھا لیتا ہے۔اس سے اسے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا اور جو ایسے اندازے سے غذا کھاتا ہے کہ نہ زیادہ اور نہ کم اس سے فائدہ ہی فائدہ پہنچتا ہے۔ بعینہ یہی حالت پانی کی ہے۔ مناسب یہ ہے کہ ضرورت کے مطابق کھانا کھایا جائے اور کچھ اشتہا باقی رہنے پر چھوڑ دیا جائے۔کیوں کہ بادشاہ کے معدے اور جسم کیلئے یہ معمول سب سے بہتر ہو گا کہ اس سے عقل زیادہ صحیح رہے گی اور جسم ہلکا پھلکا اور تندرست رہے گا۔اے بادشاہ یہ بھی یاد رکھ کہ نفوس کی قوت مزاج کے تابع ہے اور مزاج ہوا کے تابع ہے بس جیسے جیسے ہوا مختلف اوقات و مقامات میں بدلتی رہتی ہے ایسے ہی مزاج بھی بدلتے رہتے ہیں۔کبھی ہوا ٹھنڈی ہوتی ہے اور کبھی گرم ویسا ہی بدن میں بھی اثر ہوتا ہے اور جن مقامات میں ہوا مسلسل گرم یا سرد ہوتی ہے وہاں ویسا ہی اثر مزاجوں کے مطابق صورتوں سے بھی ظاہر ہو جاتا ہے۔اور جہاں ہوا معتدل ہوتی ہے وہاں اجسام کا مزاج بھی معتدل ہوتا ہے۔ان کے علاوہ مزاجوں کے دیگر تصرفات ' تغیرات ' حرکات طبعی سے درست ہوتے رہتے ہیں۔حرکات طبعی یہ ہیں۔ہضم ' جماع ' چلنا پھرنا ' سونا اور آرام وغیرہ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے بنیاد جسم کی چار طبیعتوں (مزاجوں) پر قرار دی ہے۔سودا ' صفرا ' خون ' اور بلغم دو ان

میں سے چار (۱)بار پھر ان دو دو میں بھی اختلاف رکھدیا ہے۔ یعنی دونوں حار میں سے ایک رطب اور ایک یابس علی ہذا دونوں بار دوں میں پھر ان چاروں خلطوں کو جسم کے چار حصوں پر تقسیم کیا ہے' سر' سینہ' پہلو اور پیٹ کے نیچے نیچے کا حصہ بس سر دونوں کان۔ دونوں آنکھیں۔ دونوں نتھنے (یعنی ناک)اور منہ اس سارے سلسلے میں خون کا غلبہ ہے۔ سینے میں بلغم ورياح کا غلبہ ہوتا ہے۔ پہلوؤں میں خلط صفرا کا غلبہ ہوتا ہے اور پیٹ کے نیچے کے حصے میں سودا کا غلبہ ہوتا ہے۔

اے بادشاہ یہ بھی یاد رکھ کہ جو کیفیتیں انسان کی مختلف اوقات میں ہوتی ہیں۔ وہ چار ہیں۔ پہلی وہ حالت ہے جو پندرہویں سال سے پچیسویں سال تک رہتی ہے اور یہ زمانہ انسان کے شباب' حسن' اور خوبیوں کا ہے۔ جسم میں خون کا غلبہ ہوتا ہے۔ دوسری وہ حالت ہے جو پچیس سال سے شروع ہو کر پینتیس سال تک رہتی ہے اس میں بالعموم خلط صفرا غالب ہوتی ہے جسمانی قوت کی انتہا کا یہی زمانہ ہے۔ کیونکہ پھر ایسی قوت کبھی نہیں آتی۔ پینتیس سال سے پھر تیسری حالت شروع ہوتی ہے یہ ساٹھ سال تک رہتی ہے اس زمانے میں خلط سودا غالب ہوتی ہے۔ حکمت' موعظت' معرفت' ورایت انتظام امور' انجام بینی۔ صحت رائے ثابت قدمی وغیرہ کا یہی زمانہ ہے جس کے بعد چوتھی حالت شروع ہوتی ہے۔ اس میں بلغم کا غلبہ ہوتا ہے وہ حالت جس میں انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ یہی ہے بڑھاپا'

---

(۱)(ا) گرم (۲) ٹھنڈے (۳) خشک

عیش کا منغص زندگی کا وبال معلوم ہونا' تمام قوتوں کا گھٹتے جا'جسم میں طرح طرح کی خرابیوں کا پیدا ہونا شروع ہو جاتا اور انتہا اس کی یہ ہوتی ہے کہ ہر شہ کے متعلق ایسی بھول پیدا ہو جاتی ہے کہ گویا اس سے کبھی واقف ہی نہ تھا یہاں تک کہ جاگنے کے وقت سونے لگتا ہے اور سونے کے وقت جاگنے لگتا ہے پہلی باتیں یاد نہیں رہتیں' اور جو تازہ تازہ ہوتی ہیں ان کو بھی بھول بھول جاتا ہے۔ گنتی میں غلطی ہونے لگتی ہے۔ عہدو پیان بھول جاتے ہیں چہرے کی رونق جاتی رہتی ہے بال اور ناخن کم ہونے لگتے ہیں۔ اور جو دن زندگی کے باقی ہیں دن بدن جسم گھٹتا چلا جاتا ہے۔ یہ زمانہ خلط بلغم کے غلبہ کا ہے جس کا مزاج بارد جامد ہے اور اس کی برودت' جمودت بالآخر اس جسم کے فنا ہونے کا باعث ہو جاتا ہے۔

حفظان صحت

اے بادشاہ۔ مندرجہ ذیل باتیں یاد رکھنے کے قابل ہیں۔

۱۔ جو شخص چاہے کہ اسے کبھی مثانے کی تکلیف پیش نہ آئے اسے لازم ہے کہ پیشاب کبھی نہ روکے۔ (چاہے کسی سواری پر بھی سوار ہو تو بھی نہ روکے)

۲۔ جو شخص چاہے کہ اسے معدہ میں کبھی تکلیف نہ ہو اسے چاہئے کہ کھانے کے درمیان میں پانی نہ پیئے کیونکہ کھانے کے درمیان

میں جو پانی پیئے گا۔ اس کے جسم میں رطوبت بڑھ جائیگی اور معدہ ضعیف ہو جائیگا۔ اور رگوں میں کھانے کی پوری پوری قوت نہ پہنچ سکے گی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ وہ کھانا درمیان میں پانی پینے کی وجہ سے لئی سا ہو جاتا ہے۔

۳۔ جو شخص چاہے کہ اس کو پتھری پیدا نہ ہو وہ پیشاب کبھی نہ روکے اس کے لئے لازم ہے کہ نزول شہوت کے وقت منی کو نہ روکے اور اساک کو خواہش نہ کرے۔

۴۔ جو شخص بواسیر سے محفوظ رہنا چاہتا ہو اسے چاہئے کہ ہر شب سات برنی خرمے گائے کے گھی کے ساتھ کھا لیا کرے اور اپنے خصیوں پر روغن چنبیلی کی مالش کیا کرے۔

۵۔ جو شخص یہ چاہے کہ اس کا حافظہ بڑھ جائے اسے چاہئے کہ روزانہ صبح نہار منہ تین تولہ مویز مفقی کھا لیا کرے۔

۶۔ جو شخص چاہے کہ اس کو (نسیان نہ ہو) یا ہو تو نسیان کم ہو جائے اسے چاہئے کہ مربہ ادرک کے تین ٹکڑے جو شہد میں پڑے ہوئے ہوں وہ روزانہ کھا لیا کرے۔ اور اس کی غذا میں کوئی ایسی شے ضرور شامل ہو جس میں رائی کی شرکت ہو۔

۷۔ جو شخص چاہے کہ اس کی عقل زیادہ ہو جائے اسے روزانہ تین ہڑبین مربے کے کھا لیا کریں مربہ شکر میں پڑا ہوا ہو۔

۸۔ جو شخص صفراء کی زیادتی سے بچنا چاہے اور یہ بھی چاہے

کہ اس کے ناخن نہ پھٹیں اور بدصورت نہ ہوں اسے چاہئے کہ سوائے جمعرات کے اور کسی دن ناخن نہ کٹوائے۔

۹۔ جو شخص چاہے کہ اس کے کان میں کبھی درد نہ ہو اسے چاہئے کہ سوتے وقت کان میں روئی رکھ لیا کرے۔

۱۰۔ جو شخص چاہے کہ اس کو سردی کے دنوں میں زکام نہ ہو وہ تین چمچے شہد کے روزانہ پی لیا کرے۔ نرگس کے پھولوں کا سونگھنا بھی سردی کے زمانے میں زکام نہیں ہونے دے گی یہی خاصیت کالے دانے کی ہے۔

۱۱۔ جو شخص گرمی کے موسم میں زکام سے بچنا چاہے اسے چاہئے کہ دھوپ میں بیٹھنے سے اجتناب کرے اور ہر روز ککڑی یا کھیرا کھایا کرے۔

۱۲۔ جو شخص چاہے کہ اسے درد شقیقہ اور ذات الجنب (پلوریسی) نہ ہو اسے چاہئے کہ تازہ مچھلی گرمی اور سردی میں برابر استعمال کرے یعنی کھایا کرے۔

۱۳۔ جو شخص چاہے کہ اس کا بدن ہلکا پھلکا رہے اور زیادہ موٹاپا نہ چڑھے اور بہت گوشت نہ بڑھے اسے چاہئے کہ رات کا کھانا کم کر دے۔

۱۴۔ جو شخص چاہے کہ اسے ناف کی شکایت نہ ہو اسے چاہئے کہ جب سر میں تیل ڈالے ناف میں بھی لگا لیا کرے۔

۱۵۔ جو شخص چاہے کہ اس کے ہونٹ نہ پھٹیں اور ہونٹوں پر پھنسیاں نہ نکلیں تو سر میں جو تیل لگائے وہ ابروؤں پر بھی لگایا کرے۔

۱۶۔ جس شخص کو یہ منظور ہو کہ اس کا کوا نہ لٹکے اور کان نہ بہیں اسے چاہئے کہ جب کوئی میٹھی چیز کھائے سرکہ سے غرارہ کر لیا کرے۔

۱۷۔ جو شخص یرقان سے بچنا چاہے اسے چاہئے کہ گرمی کے موسم میں جب کسی مکان کا دروازہ کھولے تو فوراً اس میں داخل نہ ہو اور جاڑے کے موسم میں جب کسی بند مکان کا دروازہ کھلے تو فوراً باہر نہ نکلے۔

۱۸۔ جو شخص ریاحی دردوں سے بچنا چاہے اسے ہفتے میں ایک مرتبہ لہسن کھانا چاہئے جو شخص یہ چاہے کہ اس کے دانت خراب نہ ہوں اسے چاہئے کہ میٹھی چیز کھانے سے پہلے روٹی کا روکھا ٹکڑا کھا لیا کرے۔

۱۹۔ جو شخص یہ چاہے کہ بلغم اس کے جسم (بدن) سے کم ہو جائے اسے چاہئے کہ روزانہ نہار منہ جوارش کمونی کھایا کرے۔ حمام اور جماع زیادہ کرے۔ اور دھوپ میں بیٹھا کرے بارد غذاؤں سے پرہیز کرے۔

۲۰۔ جو شخص یہ چاہے کہ صفرا کی زیادتی کم ہو جائے اسے چاہئے کہ روزانہ رطب اور بارد چیزیں کھائے۔ بدن کو راحت پہنچائے۔ حرکت کم کرے اور جو چیزیں مرغوب خاطر ہوں ان کو زیادہ

دیکھا کرے۔

۲۱۔ جو شخص سودا کو جلا دینا چاہے اس کو چاہئے کہ قے زیادہ کرے یا مختلف عروق کی فصد کھلوائے۔ نورہ ہمیشہ لگائے۔

۲۲۔ جو شخص چاہے کہ بلغم بالکل پیدا ہی نہ ہو اسے چاہئے کہ ایک مثقال اطریفل صغیر (ہلیلہ اور آملہ کا مرکب جسے شہد میں خمیر کیا جاتا ہے) نہار منہ کھا لیا کریں۔

۲۳۔ اے بادشاہ اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہئے کہ معدہ میں ایک وقت میں انڈے اور مچھلیاں اکٹھے نہ ہونے پائیں۔ کیونکہ جب جوف (۱) انسان میں ان کا اجتماع ہوتا ہے تو نقرس، قولنج، بواسیر اور ڈاڑھ کا درد پیدا ہوتا ہے۔

جو لوگ نبیند (۲) اور دودھ ملا کر پیتے ہیں وہ نقرس و برص میں مبتلا ہوں گے زیادہ انڈے کھانے سے منہ پر جھائیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جن گوشت اور مچھلیوں میں نمک لگا کر سکھا دیا جاتا ہے ان کا کھانا اور پچھنے اور فصد کے بعد تمام نمکین چیزوں کا کھانا چھیپ و کھجلی پیدا کرتا ہے۔

---

(۱) جوف (طبی اصطلاح میں اس کو جوف معدہ کہتے ہیں۔

(۲) ۲۴۔ نبیند (کھجور سے کشید کردہ شراب) شراب حرام ہے۔ دودھ حلال ہے۔ ان دونوں کو ملا کر پینا مرض برص پیدا کرتا ہے (یعنی حلال و حرام کو مخلوط کرنے سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

۲۵۔ بکری کے گردے، کلیجی، پھیپھڑے، اوجھڑی کھانے سے مثانے میں تغیرات پیدا ہو جاتے ہیں۔ جدید طبی تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ گردے کے کثرت استعمال سے مثانے میں پتھری پیدا ہوتی ہے۔

۲۶۔ بھرے پیٹ حمام جانے سے قولنج پیدا ہوتا ہے یعنی کھانا کھانے کے بعد فوراً غسل کرنے سے قولنج (COLIC) جس کو درد قولنج بھی کہتے ہیں کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔)

مچھلی کھا کر ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے سے فالج پیدا ہوتا ہے۔

۲۷۔ رات کے وقت ترنج (۱) کھانے سے آنکھیں الٹ جاتی ہیں بھینگا پن ہو جاتا ہے۔

۲۸۔ دوران ایام حیض عورت سے جماع کرنے سے اولاد میں مرض جذام پیدا ہوتا ہے جماع کے بعد فوراً پیشاب نہ کرنے سے پتھری پیدا ہوجاتی ہے۔ جماع کے بعد غسل کئے بغیر دوسری مرتبہ جماع کرنے سے اولاد میں جنون پیدا ہو جاتا ہے۔

۲۹۔ زیادہ انڈے کھانا اور اس کی مداومت کرنا مورث طحال ہے۔ نیم برشت انڈے کھانے سے نفخ شکم اور دمہ پیدا ہوتا ہے۔

۳۰۔ کچا یا بغیر گلا گوشت کھانے سے پیٹ میں کدو دانے پیدا ہوتے ہیں۔ زیادہ انجیر کھانے کی مداومت کرنے سے جسم میں جوئیں

---

(۱)(لیموں کی طرح کا ایک پھل جو لیموں سے بڑا ہوتا ہے۔)

بہت پڑتی ہیں۔گرم یا میٹھی چیزوں کے بعد ٹھنڈا پانی پینے کی عادت سے دانت جلدی جاتے رہتے ہیں۔

۳۱۔ شکاری چوپایوں یا گائے کا گوشت کھانے سے عقل میں فتور پیدا ہوتا ہے ذہن بھدا ہو جاتا ہے اور بھول (نسیان) پیدا ہو جاتی ہے۔

کھانا کھانے کے اوقات و آداب

اے بادشاہ موسم گرما میں ٹھنڈی چیزیں کھانی چاہئیں۔اور موسم سرما میں گرم چیزیں کھانی چاہئیں۔اور معتدل موسم میں معتدل مگر ضرورت سے زیادہ کبھی نہیں اور جب کھانا سامنے آئے تو شروع ان غذاؤں سے کرنا چاہئے جو زود ہضم ہوں پھر کسی چیز کا زود ہضم یا دیر ہضم ہونا کھانیوالے کی عادت' طاقت خواہش' موسم اور عمر وغیرہ پر موقوف ہے۔ مناسب ہے کہ بادشاہ کے کھانا کھانے کا وقت گیارہ بجے دن کے قریب ہونا چاہئے۔ یا تو دن رات میں ایک مرتبہ یا دو دن میں تین مرتبہ اس طرح کہ پہلے دن اول صبح پھر شام دوسرے دن گیارہ بجے دن کے قریب اور اس دن شام کا کھانا موقوف کردے۔ یہ وہ حکم ہے جو میرے جدامجد محمد مصطفے صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے میرے جداعلی جناب امیرالمومنین حضرت علی ابن ابی طالب علیہا السلام کو دیا تھا۔

اک دن ایک مرتبہ کھانا کھایا کرو اور دوسرے دن دو مرتبہ اور کھانا اس انداز سے ہو کہ نہ کم نہ زیادہ اور کچھ اشتہا باقی رہنے پر چھوڑ دینا چاہئے۔ پھر بادشاہ کو کھانا کھانے کے بعد صاف اور پرانی شراب (۱)صالحین جس کا پینا حلال ہے اور جس کا نسخہ میں آگے بیان کروں گا استعمال کرنا چاہئے۔ جس وقت بادشاہ اس قاعدے سے جو میں بتا چکا ہوں کھا چکے تو اس شراب میں سے نصف چھٹانک لیکر ایک چھٹانک آب خالص میں ملا کر پی لے۔ اس مقدار کے پینے کے بعد مندرجہ ذیل امراض سے ایک رات اور ایک دن یقیناً حفاظت ہو گی۔ کل قسم کے بارد و مزمن درد جیسے نقرس اور ریاح وغیرہ اور ہر قسم کے اعصابی اور دماغی معدے کے درد اور بعض قسم کے جگر اور طعمال اور امعاء و احشا کے درد اور مرض وغیرہ۔ اگر اس کے بعد پانی کی سچی خواہش ہو تو پہلے جتنا پانی پینے کے عادت ہو اس سے نصف پینا چاہئے کہ یہ عمل باشاہ کے جسم کو تندرست رکھے گا۔ اور جماع کی قوت کو بڑھائے گا اس لئے کہ بدن کی صحت اور اس کا قیام اور اس کی خرابیاں سب کھانے اور پینے پر موقوف ہیں۔ اگر کھانے پینے کی اصلاح ہو جائے گی تو بدن کی بھی اصلاح ہو جائے گی اور اگر ان میں فساد ہو گا تو بدن میں بھی ضرور فساد ہو گا۔

---

(۱) شراب صالحین کا نسخہ اگلے صفحات میں درج ہے۔

سونے کے آداب

اے بادشاہ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ نیند دماغ کی حاکم ہے۔ اور بدن کی قوت کا دارومدار اسی پر ہے۔ بس جب بادشاہ سونے کا ارادہ کرے تو پہلے بائیں کروٹ لیٹے پھر دائیں بدل لے اور اسی طرح پہلو بدلتا رہے۔ یہاں تک کہ جب سوکر اٹھے تو داہنی کروٹ سے ہی اٹھے جس پر سوتے وقت لیٹا تھا۔ اور اپنے نفس کو یہ بھی عادت ڈالے کہ جس طرح رات جلد کو سونے کی عادت ہے اسی طرح صبح سویرے اٹھنے کی بھی عادت ہو۔ خاص کر جب دو گھنٹہ رات باقی رہے اس وقت اٹھ کر بیت الخلا جانا چاہئے اور اس میں ضرورت سے زیادہ نہ ٹھہرنا چاہئے کیونکہ اس سے بواسیر ہو جاتی ہے۔

مسواک

اے بادشاہ! یاد رکھ کہ مسواک کے لئے عمدہ سے عمدہ چیز درخت جال کی شاخ ہے کہ اس سے نہ صرف دانت ہی صاف ہو جاتے ہیں بلکہ منہ بھی خوشبودار ہو جاتا ہے۔ مسوڑھے بھی مضبوط ہو جاتے ہیں اور دانت کرم خوردہ ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ مگر اس میں بھی اعتدال شرط ہے کیونکہ مسواک کی کثرت بھی دانتوں کو پتلا کر دیتی ہے اور ان کی جڑوں کو بو دا کر کے ہلا دیتی ہے۔ جو شخص اپنے دانتوں کی حفاظت چاہے تو مناسب ہے کہ اس خط میں مندرج منجن استعمال کیا کرے۔

(منجن کا نسخہ اگلے صفحات میں درج ہے)

آداب جماع

موسم گرما یا سرما اول شب میں عورت کے پاس نہ جائے کیونکہ اس وقت معدہ اور سب رگیں ممتلی ہوتی ہیں۔ لہٰذا اس وقت جماع کرنے سے قولنج، فالج، لقوہ، نقرس، پھتری، تقطیر البول، فتق، پیدا ہونے کا قوی اندیشہ ہے۔

مناسب ہے کہ جب جماع کا ارادہ ہو تو آخر شب کو کرے کہ اس سے جسم کی بھی اصلاح ہوتی ہے اور اولاد پیدا ہونے کی زیادہ امید ہے اور جو اولاد خدائے تعالی کو دینی منظور ہے وہ عقیل بھی زیادہ ہوگی۔

جماع کے وقت جلدی نہیں کرنی چاہئے۔ بلکہ ملاعبت زیادہ کی جائے خاص کر پستانوں کا ملنا کہ اس سے عورت پر شہوت غالب آتی ہے اور اس کی منی آمادہ خروج ہو جاتی ہے۔(۱) اس لئے کہ عورت (۱) کی منی پستانوں میں ہے گو اس کی شہوت کے عام آثار آنکھ اور چہرے سے بھی ظاہر ہو جایا کرتے ہیں۔ مگر پستانوں کے ملنے سے اس کو اتنی ہی شہوت پیدا ہو سکتی ہے جتنی مرد کو ہو۔

---

(۱) عورت کے پستانوں میں غدود ہوتے ہیں۔ اور جب پستانوں کو ملا جاتا ہے تو ان غدودوں میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور عورت پر شہوت طاری ہو جاتی ہے۔

جماع سے پہلے یہ معلوم کرنا بھی ضروری ہے کہ عورت حیض و نفاس وغیرہ سے پاک ہو۔ جماع نہ کھڑے کھڑے کرنا چاہئے نہ بیٹھے بیٹھے۔ بلکہ لیٹ کر بہتر ہے خاص کر داہنی کروٹ لیٹ کر بہتر ہے۔ جماع کے فوراً بعد پیشاب کرنا چاہئے کہ اس سے پتھری کے مرض سے حفاظت رہتی ہے۔ پھر غسل کرے اور بعد غسل مارا العسل [1] یا خالص غسل کے ساتھ مومیائی پینا چاہئے کہ اس سے اتنی ہی منی پھر پیدا ہو جاتی ہے جتنی خارج ہوئی ہو۔

اے بادشاہ! جماع اس وقت بہتر ہے کہ قمر برج حمل میں ہو یا برج دلو میں کہ ان دونوں میں ہونا برج ثور کی بہ نسبت بہتر ہے۔ جہاں شرف قمر ہوتا ہے۔

قواعد مسافرت

اے بادشاہ! مسافر کو چاہئے کہ موسم گرما میں سفر ایسے وقت اختیار کرے کہ اس کا پیٹ بالکل خالی نہ ہو اور نہ پورا بھرا ہوا ہو۔ بلکہ حد اعتدال پر ہو۔ اور زمانہ مسافرت میں رطب بارد غذائیں استعمال کرتا رہے مثلاً تازہ گوشت سبزی میں پکا ہوا گوشت تازہ سبزیاں۔ سرکہ۔ زیتون انگور تازہ۔

---

(۱) شہد کا شربت ۲۔ خالص شہد

اے بادشاہ دبلے جسموں کو تھوڑی سی سخت حرارت نقصان پہنچا دیتی ہے خاص کر جبکہ وہ طعام سے خالی ہوں۔ مگر موٹے جسموں میں وہ نفع کرتی ہے پس مسافر کے لئے تکلیف سے بچاؤ کی بہتر تدبیر یہ ہے کہ کسی نئی منزل کا پانی وہ اس وقت تک نہ پیئے جب تک کہ اس سے پہلی منزل کا ایک پیاس پانی اس منزل کے پانی میں نہ ملائے۔ گو ہوائیں مختلف ہوں تاہم پانی کے بدل لینے سے ان کا نقصان بھی رفع ہو جاتا ہے کیوں کہ اس سے ہوا کی بھی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس سے بھی بہتر طریقہ مسافر کیلئے یہ ہے کہ جس سرزمین میں وہ پیدا ہوا ہے اور جہاں اس نے نشوونما پائی ہے وہاں کی تھوڑی سے مٹی اپنے ساتھ رکھے اور جس منزل میں وارد ہو وہاں کے ایک برتن میں وہ مٹی ڈال کر اور پانی بھر کے خوب گھول دیا کرے اور جب پانی خوب صاف ہو جائے تب اسے نتھار کے پیا کرے۔

پانی کیسا ہونا چاہئے

مسافر اور مقیم دونوں کے لئے پینے کا پانی عمدہ سے عمدہ وہ پانی ہے جس کے چشمے کا رخ مشرق کی جانب ہو۔ دھار سفید رنگ کی ہو۔ اور وزن میں سبک ہو۔ سب سے عمدہ پانی وہ ہے جس کا چشمہ نواح مشرق میں ہو اور وہ گرمی میں بھی جاری رہتا ہو۔ سب سے زیادہ صحت بخش وہ پانی ہے کہ علاوہ مذکورہ بالا اوصاف کے اس کا مخرج اور مجرا ان پہاڑوں میں سے ہو جن میں مٹی شامل ہو۔ کیونکہ اس قسم

کا پانی جاڑوں میں ٹھنڈا اور گرمی میں معدے کے لئے ملین اور گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہوتا ہے کھارا اور بھاری پانی معدے میں پیدا کرتا ہے۔ برف اور اولے کا پانی مسافر کے لئے برا اور عام اجسام کے لئے سخت ضرر رساں ہے۔ بارش کا پانی ہلکا۔ میٹھا۔ صاف اور اجسام کے لئے نفع بخش ہے بشرطیکہ زیادہ عرصے تک زمین یا کسی تالاب وغیرہ میں مقید نہ رہا ہو۔ ندیوں اور جھیلوں کا پانی بھی میٹھا اور صاف اور نفع بخش ہے۔ بشرطیکہ جاری رہتا ہو اور زیادہ عرصے تک بند نہ رہے مگر تالابوں۔ جوہڑوں اور ٹینکروں کا پانی بسبب زیادہ رکے رہنے کے اور آفتاب کی تپش کے کثیف اور گرم ہو جاتا ہے۔ خاصکر موسم گرما میں اس کے پینے سے کبھی تو خلط صفرا کا غلبہ ہو جاتا ہے اور کبھی تلی بڑھ جاتی ہے۔ اے بادشاہ صحیح عمل کرنے والے کے لئے میں اس خط میں ضروری سب باتیں بیان کر چکا ہوں۔

فصد و حجامت

اے بادشاہ! میں یہاں تک وہ باتیں کلی طور پر بیان کر چکا ہوں جو جسم انسانی کی حفاظت اس کے مزاج اس کے احوال اور اس کی ضرورتوں سے متعلق ہیں اب میں اس کے علاج وغیرہ کے بارے میں بھی کچھ ضروری ذکر کئے دیتا ہوں کہ کون کون سی دوائیں مناسب ہیں اور کون کون سی غذائیں اور کن کن اوقات میں؟ پس اگر بادشاہ کو پچھنے لگوانے منظور ہوں تو قمری مہینے کی بارہویں سے پندرہویں تاریخ

میں جی چاہے پچھنے لگوائے کہ یہ صحت جسمانی کے لئے بہت مفید ہو گا۔
آخر ماہ میں کبھی پچھنے نہ لگوائے جائیں۔ سوائے اس صورت کے کہ
بہت ہی اضطرار ہو۔ سبب اس کا یہ ہے کہ خون چاند کے گھٹاؤ کے
ساتھ گھٹتا ہے اور بڑھاؤ کے ساتھ بڑھتا ہے۔

پچھنے اب کتنی مدت میں لگوانے چاہئیں۔ یہ ہر شخص کی عمر پر
موقوف ہے مثلاً جو شخص بیس برس کا ہے اسے چاہئے کہ ہر بیس دن
کے بعد ایک دفعہ پچھنے لگوایا کرے۔ اور جو تیس برس کا ہے وہ ہر تیس
دن کے بعد پچھنے لگوایا کرے۔ اور جو چالیس برس کا ہے وہ چالیس
دن کے بعد اور اسی طرح اسی نسبت سے۔

اے بادشاہ! یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ پچھنوں سے ان چھوٹی
چھوٹی رگوں کا خون نکلتا ہے جو گوشت میں پھیلی ہوئی ہیں اور اس کی
تصدیق اس سے ہو سکتی ہے کہ پچھنوں سے ضعف نہیں ہوتا۔ جیسا
فصد سے ہو جایا کرتا ہے گدی پر پچھنے لگوانا سر کے بھاری پن کو دور
کرتا ہے۔ رخساروں پر پچھنے لگوانا سر، چہرہ اور آنکھوں کے امراض میں
تخفیف کا باعث ہوتا ہے۔ اور ڈاڑھ کے درد کو آرام دیتا ہے۔ کبھی
کبھی فصد بھی پچھنوں کا بدل ہوسکتی ہے کبھی تھوڑی کے نیچے پچھنے
لگائے جاتے ہیں اس سے منہ آنے، کا مسوڑھوں کے فساد کا اور منہ
کے دیگر امراض کا علاج ہو سکتا ہے اس طرح دونوں مونڈھوں کے
درمیان پچھنے لگوانا اس خفقان کو دور کرتا ہے جو امتلاء اور حرارت
سے پیدا ہوا ہو۔ دونوں پنڈلیوں پر بھی پچھنے لگوانا بھی امتلا کو بہت کم کر
دیتا ہے اور پرانے سے پرانے دردوں کو خاص کر گردے، مثانے اور

رحم کے درد کو فائدہ کرتا ہے۔اور ادرار حیض کرتا ہے۔مگر اس سے
جسم کو لاغری و سستی ہوجاتی ہے اور کبھی کبھی اس سے سخت غشی بھی
عارض ہوجایا کرتی ہے۔تاہم ہر قسم کے پھوڑے پھونسیوں اور دنبل
کے لئے فائدہ بخش ہے۔وہ ترکیب جس سے پچھنوں کی تکلیف کم
ہو یہ ہے کہ پہلے خالی سنیگی لگا کر اسے آہستہ آہستہ چوسا جائے ایسی
سنیگیاں بار بار لگانے سے وہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے اور جلد نرم پڑ
جاتی ہے۔جہاں کی فصد کھولنی منظور ہو وہاں کسی روغن کا ملنا مناسب
ہے کہ اس سے تکلیف کم ہو جاتی ہے۔اسی طرح سینگی کے کناروں کو
روغن لگا لینا بھی تکلیف کو کم کر دیتا ہے۔فصاد کو یہ بھی خیال رکھنا
چاہئے کہ جس رگ کی فصد کھولنی ہو اس پر گوشت کم ہو تاکہ تکلیف
میں کمی ہو۔بہت سی رگیں ایسی ہیں جو جوڑوں سے ملی ہوئی ہیں۔اور
بہت سی جلد سے زیادہ قریب ہوتی ہیں۔جیسے باسلیق اور اکحل کہ ان
کی فصد میں تکلیف کم ہوتی ہے۔اور سب سے زیادہ جن رگوں کی فصد
میں تکلیف ہوتی ہے وہ ذراع اور فیقال ہیں کیونکہ یہ مفاصل سے
زیادہ قریب ہیں اور ان پر جلد موٹی ہے موضع فصد کو پہلے گرم پانی
سے سینک پہنچانا لازمی ہے تاکہ خون پگھل جائے۔خاص کر سردی کے
موسم میں اور زیادہ ضروری ہے کیوں کہ اس سے جلد نرم پڑ جاتی ہے
جس میں تکلیف کم اور فصد آسان ہو جاتی ہے اخراج خون کے متعلق
جو کچھ ہم نے بیان کیا اس میں یہ بھی بتانا ضروری ہے کہ پچھنے لگوانے
سے بارہ گھنٹے پہلے سے جماع سے اجتناب کیا جائے۔پھچنوں کے دن
مطلع صاف ہو۔ نہ بادل ہوں نہ تیز ہوا چلتی ہو اور خون اتنا نکالا
جائے کہ رنگت بدلی ہوئی نظر آنے لگے۔فصد یا پچھنوں کے دن

حمام میں ہرگز نہ جائے ۔کیوں کہ اس سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ سر اور جسم پر گرم پانی بہایا جائے ۔اس میں ایک ساعت کی غفلت بھی نہ ہو۔ مگر حمام میں ہرگز نہ جائے کیوں کہ اس سے دائمی بخار ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے جب پچھنے لگوانے کے بعد غسل کرے تو ایک نرم کپڑا پچھنوں جگہ پر ڈال لے خواہ ریشمی ہو خواہ کسی اور قسم کا اور ایک چنے کے برابر تریاق اکسیر لے کر کسی شربت متعدل و مفرح میں ملا کر پی لے یا کسی میوے کا عرق پی لیا جائے اور اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو شربت ترنج پیا جائے اگر ان میں سے کوئی چیز بھی نہ ملے تو تریاق اکسیر منہ میں رکھ کر کھلائیں۔ اور سردی کا زمانہ ہو تو اوپر سے ایک گھونٹ گرم پانی پی لے اور گرمی ہو تو سکنجبین عصلی و عسلی ایک گھونٹ پی لے کہ اس فعل سے بحکم خدا' فالج' لقوہ' سفید داغ' کلف و جذام سے محفوظ رہے گا۔ انار شیریں کھانا مفید ہے۔کیوں کہ اس سے نفس کو قوت پہنچتی ہے اور خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ مگر نمکین کھانا کھانے کی تین گھنٹے تک اجازت نہیں کیوں کہ اس سے کھجلی ہو جانے کا خدشہ ہے۔ ہاں سردی کا موسم ہو تو پچھنے لگوانے کے بعد بٹیر کا گوشت کھا کر شراب الصالحین پی لے۔ روغن خیری یا مشک و گلاب سر پر ڈالا جائے۔ اور گرمی کا موسم ہو تو پچھنوں سے فارغ ہو کر سبزی و گوشت سرکہ دار گوشت یا ترشی آمیز سالن کھائیں۔ اور مروق یخنی پئیں اور ترش چیزیں کھائی جائیں۔ سر پر روغن بنفشہ یا قدرے کافور گلاب آمیز کر کے ملا جائے۔ اور اوپر سے شراب الصالحین کھانا کھانے کے بعد پی جائے اور زیادہ چلنے پھرنے سے غصہ اور جماع سے اس دن پرہیز کیا جائے۔

نورے کا استعمال

جب نورے (۱) کا استعمال کرنا مقصود ہو اور یہ بھی منظور ہو کہ بدن پر نہ کوئی داغ لگے اور نہ چرکا آنے پائے۔ تو نورہ لگانے سے پہلے اس مقام کو ٹھنڈے پانی سے دھولے اور جو شخص حمام میں خالص نورہ ہی لگانے کی غرض سے جائے اسے جماع سے بارہ گھنٹے پہلے احتراز لازم ہے۔

نورے میں تھوڑا ایلوہ۔ اقاقیا۔ اور رسوت بھی شریک کر لینا چاہئے مگر ان چیزوں کو کوٹ کر یکجا کر کے تھوڑا اس میں سے لے لیں یا علحیدہ علحیدہ لیں مگر نورے میں اس وقت تک کوئی چیز نہ ڈالی جائے جب تک کہ وہ پہلے گرم پانی میں خوب نہ بھیگ لے اور اس گرم پانی میں بھی پہلے سے یہ چیزیں جوش دی گئی ہوں۔ بابونہ۔ گلاب' یا مزر بخوش کے پھول اور گل بنفشہ خشک خواہ یہ سب چیزیں تھوڑی تھوڑی ہوں یا ایک ہی چیز زیادہ مقدار میں ہو یعنی اس قدر کہ پانی میں اس کی خوشبو آجائے۔ پھر ہڑتال چونے کا چھٹا حصہ ہونا چاہئے نورے سے فارغ ہونے کے بعد مندرجہ ذیل چیزوں میں سے کوئی ایک چیز یا سب ملا کر لگانا چاہئے۔ تاکہ نورے کی بو جاتی رہے۔ برگ شفتالو۔ پچنال کنجشک۔ حنا' گل سرخ۔ سبنل الطیب اور جو شخص

---

(۱) چونہ اور ہڑتال کا مرکب

نورے کے چر کے سے بچنا چاہے اسے لازم ہے کہ نورے کے اجزاء
کو زیادہ الٹ پلٹ نہ کرے۔ اور اس کے دھونے میں جلدی کرے
اور بعد میں کوئی روغن بدن پر مل لے اور اگر کوئی چر کا لگ گیا ہو تو
عدس مقشر پیس کر گلاب و سرکہ میں ملا کے مل لے خدا کے فضل
سے بہت جلد اچھا ہو جائے گا۔ سرکہ انگوری اور گلاب کا پہلے لگا لینا
نورے کے نقصان سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔

آداب و فوائد حمام (غسل)

حمام میں جو شخص جانا چاہے اور اس وقت درد سر نہ ہو اور
حمام میں داخل ہونے سے پہلے پانچ گھونٹ گرم پانی کے پی لے تو
انشاء اللہ درد سر اور درد شقیقہ کی کوئی تکلیف کبھی نہ ہو گی۔ اور یوں
بھی وارد ہوا ہے کہ حمام میں جانے سے پلے پانچ چلو گرم پانی کے سر
پر ڈال لے اے بادشاہ یاد رکھ کہ حمام کی ترکیب جسم ہی کی سی ہے۔
اس میں بھی چار درجے رکھے گئے ہیں جیسے جسم کی چار طبیعتیں
(مزاج) ہیں اور اس کا درجہ اول بارد دیا یابس ہے درجہ دوئم بارد
در طب ہے۔ درجہ سوئم بارو دطب۔ درجہ چہارم بارو یابس۔ حمام
کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ نہانے سے مزاج اعتدال پر آتا ہے اور اس
کی اصلاح ہوتی ہے۔ کولھے کے درد وغیرہ کو نہانے سے افاقہ ہوتا
ہے۔ نہانے سے پٹھے اور رگیں نرم پڑ جاتی ہیں۔ نہانے سے بڑے
بڑے اعضاء کو تقویت پہنچتی ہے۔ نہانے سے فضلات خارج ہوتے

ہیں اور میل وبدبو وغیرہ دور ہوتی ہے جو شخص چاہے کہ اس کے
بدن پر پھوڑے پھنسیاں نہ نکلیں تو وہ حمام میں جا کر پہلے بدن پر
روغن بنفشہ ملا کرے۔ پھر غسل کرے۔

نسخہ منجن

جو شخص اپنے دانتوں کی حفاظت چاہے تو مناسب ہے کہ
مندرجہ ذیل منجن استعمال کیا کرے۔

شاخ گوزن سوختہ، کز مازج، سعد کوفی، گل سرخ، سنبل الطیب
حب الاثل، مساوی الوزن، نمک سنگ چہارم وزن، خوب باریک پیس
کر بطور منجن استعمال کیا جائے کہ اس سے دانت اور ان کی جڑیں تمام
آفات ارضی سے محفوظ رہتی ہیں۔

اور جو شخص دانتوں کو محض صاف وستھرا اور سفید ہی رکھنا
چاہے۔ وہ یہ منجن استعمال کیا کرے۔ نمک سنگ ایک جزو کف دریا
ایک جزو دونوں کو حل کر کے بطریق منجن استعمال کرے۔

شہد کی شناخت

اے بادشاہ! شہد کی بھی شناختیں ہیں جن سے اس کے نفع و
ضرور دونوں پہچانے جا سکتے ہیں۔ان میں سے ایک یہ ہے کہ جو شخص
خالص شہد کو سونگھے گا اسے پیاس فوراً معلوم ہوگی۔

دوسری شناخت یہ ہے کہ اس کو چکھنے کے ساتھ ہی شدت کی

گرمی معلوم ہوگی یہ قسم زہر قاتل ہے۔

"نسخہ شراب الصالحین"

شراب الصالحین جس سے صحت جسم انسان کی کامل حفاظت ہو سکتی ہے۔اس شراب کی تیاری کی ترکیب مندرجہ ذیل ہے۔اس شراب کے فوائد کا ذکر پہلے ہی آچکا ہے۔

مونیر منقی عمدہ سیاہ رنگ تین سیر لے کر پہلے دھو ڈالیں کہ مٹی وغیرہ سے صاف ہو جائے۔اس کے بعد بیج نکال کر صاف پانی میں بھگو دیں پانی چار چار انگلی منقیٰ کے اوپر رہے۔موسم سرما میں تین دن رات اسی حالت سے رکھنا چاہئے اور موسم گرما میں ایک شبانہ روز رکھنا چاہئے۔جس پانی میں منقیٰ ترکی جائے وہ جہاں تک ممکن ہو بارش کو ہو اور اگر وہ نہ ملے تو اسے میٹھے دریا یا ندی کا ہو جس کے چشمے کا رخ مشرق کی طرف ہو کیوں کہ اس قسم کا پانی صاف اور سبک ہوتا ہے اور حرارت و برورت کا اثر فوراً قبول کر لیتا ہے اور پانی کے عمدہ خواص یہی ہیں۔

بھیگنے کی مدت کے بعد ایک صاف پتیلے میں ڈال کر اتنا جوش دیا جائے کہ منقیٰ پھول کر مضمل ہو جائے پھر پتیلے چولھے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیا جائے اور منقی کو خوب نچوڑ کے عرق لے لیا جائے۔اور پھر پتیلے میں ڈال کر ایک لکڑی سے اس کی گہرائی ناپ لی جائے اور ہلکی آنچ پر

اتنے عرصے تک پکایا جائے کہ دو ثلث عرق کم ہو جائے (یہ اسی لکڑی پر نشان لگانے سے اندازہ ہو سکے گا) اس کے بعد اکیس تولہ شہد خالص کف گرفتہ اس میں ڈال دیا جائے۔ شہد کے ساتھ مندرجہ ذیل ادویہ خوب باریک کوٹ چھان کر علیحدہ علیحدہ وزن کر کے ایک باریک کپڑے کی تھیلی رکھ کے تھیلی کا منہ مضبوط باندھ کر شراب میں ڈالدینا چاہئے۔ زنجبیل ۳ ماشہ' قرنفل ایک ماشہ' دار چینی ایک ماشہ' زعفران ۳ ماشہ' سبنل الطیب ایک ماشہ' تخم کاسنی ایک ماشہ' مصطگی رومی ایک ماشہ' اس کے بعد لکڑی سے ناپ کر پھر نشان لگایا جائے اور کوئلہ کی آنچ پر اتنی دیر اور پکایا جائے۔ کہ شہد کے برابر پانی اور جل جائے اور تھیلی کو کفگیر وغیرہ سے برابر پتیلے میں وباتے رہنا چاہئے تاکہ ادویہ کی قوت شراب میں آتی جائے اور اتنی دیر تک دباتے رہنا چاہئے کہ شہد کے برابر پانی جل جائے۔ اس کے بعد پتیلا اتار کر ٹھنڈا کر کے کسی چینی یا شیشے کے برتن میں بھر کر تین مہینے تک اسے ایک حالت میں رہنے دینا چاہئے تاکہ ادویہ باہم ہم مزاج ہو جائیں وہ شراب جس کا استعمال جائز ہے یہی ہے۔

اللہ تعالیٰ جس کو چاہتا صحت و عافیت عنایت فرماتا ہے

والحمد للہ اولاً و آخراً وظاہراً وباطنا

اختتام رسالہ ذہبیہ

''ارشادات امام رضا علیہ السلام''

○ بچوں کے لئے ماں کے دودھ سے بہتر کوئی دودھ نہیں۔

○ سرکہ بہترین سالن ہے جس کے گھر میں سرکہ ہو گا وہ محتاج نہ ہو گا۔

○ ہر انار میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے۔

○ منقی صفراء کو درست کرتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے۔ پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے اور نفس کو پاکیزہ بناتا ہے اور رنج و غم کو دور کرتا ہے۔

○ شہد میں شفا ہے اگر کوئی شہد ہدیہ کرے تو واپس نہ کرو۔

○ گلاب جنت کے پھولوں کا سردار ہے۔

○ نبفشہ کا تیل سر میں لگانا چاہئے اس کی تاثیر سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں سرد ہوتی ہے۔

○ جو زیتون کا تیل سر میں لگائے گا یا کھائے گا اس کے پاس چالیس دن تک شیطان نہ آئے گا۔

○ اپنے بچوں کا ساتویں دن ختنہ کر دیا کرو۔ اس سے صحت ٹھیک ہوتی ہے اور جسم پر گوشت چڑھتا ہے۔

○ قرآن پڑھنے سے شہد کھانے اور دودھ پینے سے حافظہ بڑھتا ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ تپ ربع کیلئے خیار یا زرنج مقشر کا جوشاندہ ایک رطل کی مقدار میں تین روز پیا جانا مفید ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ مونیر خالص (تخم دور کردہ) بدن کے پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے اور سستی اور ماندگی چشم کو دور کرتا ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ انجیر کھانا درد قولنج میں بہت مفید ہے۔ نیز اس سے منہ کی گندگی جاتی رہتی ہے۔ گنجے بدن پر بال پیدا ہو جاتے ہیں ۔ طرح طرح کے درد جاتے رہتے ہیں۔ ہڈیاں مضبوط ہوجاتی ہیں۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ چار چیزیں باعث کشائش قلب ہیں۔ ا۔ شہد کھانا ۲۔ خوشبو لگانا ۳۔ سواری کرنا ۴۔ سبزہ دیکھنا۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے پیچش کیلئے اخروٹ بھون کر چھیل کر کھانے کے لئے ارشاد فرمایا ہے۔

○ امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ چھینک جسم کی ساری کثافت کو دور کرتی ہے اور سات روز تک موت سے امان دیتی ہے۔ کسی شخص نے امام رضا علیہ السلام سے کھانسی کی شکایت کی آپ نے فرمایا کہ فلفل سفید' فرفیون' خربق سفید' قاطہ' زعفران ایک ایک حصہ بزرالنج دو حصہ۔ ان سب کو باریک پیس کر ریشمی کپڑے میں

چھان کر عام ادویہ کے ہم وزن شہد خالص ملا کر گولیاں بنالو۔ کھانسی کے لئے خواہ نئی ہو یا پرانی سوتے وقت ایک گولی عرق بادیان نیم گرم کے ساتھ کھا لیا کرو۔

○ کھانا ٹھنڈا کر کے کھانا چاہئے۔

○ کھانا پیالے کے کنارے سے کھانا چاہئے۔

○ طول عمر کیلئے اچھا کھانا کھانا۔ اچھی جوتی پہننا' اور قرض سے بچنا اور کثرت جماع سے پرہیز کرنا مفید ہے۔

○ جب تک ممکن ہو طبیب سے رجوع نہ کرو کیونکہ معالجہ تن کی مثال تعمیر مکان کی سی ہے جہاں اس کو چھیڑا اور طول پکڑا۔

○ امام رضا علیہ السلام نے فرمایا جو شخص ہرپنجشبنہ کو ناخن کتروائے گا اس کی آنکھیں نہیں دکھیں گی۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام کا قول ہے کہ "ماکولات" میں بہترین زیتون کا تیل ہے۔ یہ تنفس کو پاکیزہ کرتا ہے قاطع بلغم ہے۔ رنگ کو نکھارتا ہے اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد کو دور اور غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے۔

○ گوشت کھانے سے شفا ہوتی ہے اور مرض دور ہوتا ہے۔

○ کھانے کی ابتدا نمک سے کرنی چاہئے کیونکہ اس سے ۷۰ بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے۔ جن میں جذام بھی ہے۔

○ جو دنیا میں زیادہ کھائے گا قیامت میں بھوکار ہے گا۔

○ مسور ۷۰ انبیاء کی پسندیدہ خوراک ہے۔ اس سے دل نرم ہوتا ہے اور آنسو بنتے ہیں جو چالیس دن گوشت نہ کھائیگا بداخلاق ہو جائے گا۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ یاقوت کی انگوٹھی پہننے سے پریشانی زائل ہوتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ یاقوت زرد کی انگوٹھی جو شخص پہنے گا وہ کبھی فقیر نہ ہو گا۔ یہ غم کو دور کرتا ہے دشمن مغلوب رہتے ہیں بیماری سے حفاظت کرتا ہے۔

ایک شخص نے امام رضا علیہ السلام سے یہ شکایت کی کہ مجھے اپنے سر میں اتنی ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے کہ اگر ہوا لگ جائے تو مجھے اس بات کا خوف ہے کہ غش آجائیگا۔ آپ نے فرمایا تو کھانے کے بعد ناک میں روغن عنبر ادر روغن چنبیلی ٹپکا لیا کر۔

انمول موتی

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ مرد کو خوشبو چھوڑنی مناسب نہیں ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ ہر روز لگائے اگر اس

پر قدرت نہ رکھتا ہو تو ایک دن کے بعد لگائے اگر یہ بھی ممکن نہ ہو تو جمعہ کے دن ضرور لگائے۔ مگر ناغہ نہ ہو۔

○ حضرت امام رضا علیہ اسلام سے منقول ہے کہ چار چیزیں پیغمبروں کے اخلاق میں داخل ہیں۔ ۱۔ خوشبو لگانا ۲۔ سر منڈانا ۳۔ نورہ لگانا ۴۔ اور ازدواج سے مقاربت کرنا۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ جو شخص حمام کا ٹھیکرا اٹھا کر اپنے بدن پر ملے اور جذام ہو جائے اور جو شخص اس پانی سے غسل کرے جو حمام میں لوگوں کے نہانے سے اکٹھا ہو گیا ہو اور اسے برص عارض ہو جائے تو ان دونوں آدمیوں کو اپنی عقل پر نفرین کرنی چاہئے۔

○ سلیمان جعفری سے منقول ہے کہ میں ایسا بیمار ہوا کہ فقط پوست و استخوان باقی رہ گیا اسی حالت سے میں حضرت امام رضا علیہ السلام کی خدمت میں گیا حضرت نے ارشاد فرمایا کہ تو چاہتا ہے کہ پھر ویسا ہی ہو جائے۔ میں نے عرض کی کہ ہاں بن رسول اللہ۔ فرمایا ایک دن چھوڑ کر حمام جایا کر فربہی آجائیگی۔ مگر دیکھ روز روز نہ جانا اس سے سل پیدا ہوجاتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ ناخن منگل کے روز کترواؤ۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ خوبصورت عورت (زوجہ) مرد کی خوش نصیبی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ تین چیزیں پیغمبروں کی سنت میں داخل ہیں (۱) خوشبو لگانا (۲) جو بال بدن پر ضرورت سے زیادہ ہوں ان کو دور کرنا (۳) عورتوں سے زیادہ مانوس ہونا اور ان سے زیادہ سے زیادہ مقاربت کرنا۔

○ حدیث معتبر میں منقول ہے کہ حضرت امام رضا علیہ السلام بھنے ہوئے چنے کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد تناول فرمایا کرتے تھے۔

○ حضرت امام رضا علیہ اسلام سے منقول ہے کہ جناب رسالتماب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ روٹی چھوٹی چھوٹی پکاؤ کہ اس میں ہرگروہ کے لئے برکت ہے۔

○ حدیث صحیح میں حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جوکی روٹی کی فضیلت گیہوں کی روٹی پر اتنی ہے جتنی ہم اہلبیت کی فضیلت تمام آدمیوں پر۔ ایک پیغمبر بھی ایسا نہیں گزرا جس نے جو کی روٹی یا آتش جو کھانے کیلئے دعا نہ کی ہو جو کوئی جوکی روٹی کھائیگا اس کے پیٹ میں درد باقی نہیں رہ سکتا۔

○ حق تعالی نے پیغمبروں کی (غذا) قوت جو کی روٹی ہی مقرر فرمائی ہے۔ اور یہ بھی فرمایا کہ سل والے کیلئے چاول اور جوکی روٹی سے بہتر کوئی دوا و غذا نہیں ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ جس وقت تم کوئی چیز کھاؤ فورا چت لیٹ جاؤ اور داہنا پاؤں بائیں پاؤں پر رکھ لو۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے جو شخص خدا اور قیامت پر ایمان لایا اسے لازم ہے کہ سرمہ لگائے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جو شخص سات مرتبہ سرڈاڑھی اور سینے پر کنگھا کرے کوئی درد اس کے قریب نہ آئے گا۔

○ حضرت امام رضا علیہ اسلام سے منقول ہے کہ جو شخص سوتے وقت آیتہ الکرسی پڑھ لے وہ فالج سے محفوظ رہے گا۔

○ حضرت امام رضاعلیہ اسلام نے فرمایا کہ بیت الخلاء میں مسواک کرنے سے گندہ دہنی پیدا ہوتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السام نے فرمایا کہ انگشتری عقیق غم و رنج کو دور کرتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ عقیق کی انگوٹھی پہننے والا زندگی خوش بسر کرتا ہے اور پروردگار عالم اس شخص کو آفات سے محفوظ رکھے گا۔

○ حضرت امام رضا علیہ اسلام نے فرمایا کہ عقیق حفاظت ونگہبانی کرتا ہے فقرودرویشی کو دور کرتا ہے نفاق کو زائل کرتا ہے۔

○ جو شخص یاقوت زرد پہنے گا کبھی محتاج و مفلس نہ ہو گا۔

○ زمرد کی انگوٹھی پہننے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے اور محتاجی دور ہو جاتی ہے۔

○ جمعہ کے دن ناخن کاٹنے سے افلاس اور فقر دور ہوتا ہے۔

○ پاجامہ بیٹھ کر پہنو کھڑے ہو کر نہ پہنو کیونکہ یہ اکثر موجب ہلاکت و مرض اور سبب غم والم ہوتا ہے۔

○ جس چشمہ کا رخ مشرق کی سمت ہو گا اس کا پانی نہایت صاف اور صحت کے لئے انتہائی فائدہ مند ہو گا۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو سبز ترنج اور سرخ سیب کا دیکھنا بہت پسند تھا۔

○ جس شخص کے ہاتھ میں عقیق کی انگوٹھی ہو وہ صبح بیدار ہوتے ہی کسی چیز پر نظر نہ کرے بلکہ اپنے ہاتھ میں پہنی ہوئی انگوٹھی کے نگینہ پر نظر کرے اور سورہ (قدر) پڑھے پروردگار عالم تمام دن اس شخص کو آفات اور بلاؤں سے محفوظ رکھے گا۔

○ حضرت امام موسیٰ کاظم علیہ اسلام اور حضرت امام رضا علیہ اسلام نے فرمایا بیت الخلاء میں مسواک کرنے سے گندہ دہنی پیدا ہوتی ہے۔

متفرقات

○ امرود کھانے سے دل کی جلا بڑھتی ہے اور اندرونی امراض کو سکون ہوتا ہے۔

○ انجیر بواسیر اور تقرس کو دور کرتا ہے اور مجامعت کی قوت کو بڑھاتا ہے۔

○ ایک روایت میں منقول ہے کہ حضرت امام محمد باقر علیہ السلام سے ایک شخص نے اس بات کی شکایت کی کہ میرا پیشاب نہیں ٹھہرتا برابر قطرہ آئے جاتا ہے۔ فرمایا تھوڑا سا اسفند (کالا دانہ) لیکر چھ مرتبہ ٹھنڈے پانی سے اور ایک مرتبہ گرم پانی سے دھوڈال پھر سائے میں سکھا کر روغن گل میں چرب کر کے سفوف بنا کر پھانک لے۔

○ دوسری روایت میں منقول ہے کہ ریگ مثانہ کیلئے ہلیلہ۔ بلیلہ۔ آملہ۔ دارفلفل، دار چینی زنجیل، شقاقل، انیسون، خونجان، مساوی الوزن لیں اور کوٹ چھان کر گائے کے گھی میں تازہ تازہ ملا دیں اور تمام اجزاء میں دو چند صاف شدہ شہد ملا کر رکھ چھوڑیں اور ایک چلغوزہ کے برابر روز کھا لیا کریں۔

○ ایک روایت میں منقول ہے کہ حضرت امام رضا علیہ السلام سے بواسیر کی شکایت کی آپ نے فرمایا کہ سورہ یٰسین شہد سے لکھ کر

پھر اس کو دھو کر پی لیا کرو۔

○ جو کی روٹی یا جو کا اور کسی قسم کا کھانا پیغمبروں اور نیک لوگوں کیلئے قوت غذا ہے۔

○ جمعہ کے دن روزہ رکھنا دس روزوں کے برابر ہے۔

○ جو دنیا میں زیادہ کھائے گا وہ قیامت میں بھوکا رہے گا۔

○ کھانا ٹھنڈا کر کے کھانا چاہئے۔

○ کھانا پیالے کے کنارے سے کھانا چاہئے۔

○ طول عمر کے لئے اچھا کھانا' اچھی جوتی پہننا اور قرض سے بچنا' کثرت جماع سے پرہیز کرنا مفید ہے۔

○ اچھے اخلاق والا پیغمبر اسلام کے ساتھ قیامت میں ہو گا۔

○ جنت میں متقی اور حسن خلق والوں کی اور جہنم میں پیٹو اور زنا کاروں کی کثرت ہو گی۔

○ خدا سے روزی صدقہ دیکر مانگو۔

○ صلہ رحم اور پڑوسیوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے سے مال میں زیادتی ہوتی ہے۔

○ بالوں کی سفیدی کا سر کے اگلے حصے سے شروع ہونا سلامتی اور اقبال بلندی کی دلیل ہے۔ اور رخساروں ڈاڑھی کے اطراف سے شروع ہونا سخاوت کی علامت ہے۔ اور گیسوؤں سے

شروع ہونا شجاعت کا نشان ہے اور گدی سے شروع ہونا نحوست ہے۔

○ انسان کے جسم میں ایک رگ ہے جس کا نام عشا ہے جب کوئی رات کو کھانا نہیں کھاتا اور پانی نہیں پیتا تو وہ رگ بددعا کرتی ہے اور صبح تک یہی کہتی رہتی ہے کہ خدا تجھے سیر وسیراب نہ کرے کہ تو نے مجھے بھوکا پیاسا رکھا ہے۔

○ اگر شہد کو غذا کا مستقل جزو بنالیں تو جگر کی کسی تکلیف کی نوبت نہیں آئے گی۔

○ خون کی صفائی اور نئے خون کی پیدائش کیلئے ناشتہ میں شہد کے استعمال کو معمول نالیں۔

○ کھانے کے بعد ایک چمچہ (چائے والا) شہد خالص روزانہ استعمال کرنے سے جوڑوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

○ صبح کے وقت ایک پیالی گرم پانی میں ایک چمچہ چائے والا شہد گھول کر نہار منہ پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

○ امام رضاؑ اپنے دست مبارک سے خود برتن میں سے تھوڑا تھوڑا کھانا جمع کرتے تھے اور اپنا دسترخوان بچھنے سے قبل وہ کھانا مسکینوں کو دلوا دیتے تھے۔

○ حسن بن جہیم سے روایت ہے انھوں نے بیان کیا کہ ایک دن حضرت امام رضاؑ کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپ نے مجھے سرمہ

لگانے کی ایک سلائی اور ہڈی کی خوبصورت سرمہ دانی دکھا کر فرمایا کہ یہ سلائی اور سرمہ دانی میرے والد امام موسیٰ کاظم علیہ السلام کی ہے اور مجھے اس میں سے سرمہ لگانے کی اجازت دی۔

○ ایک حدیث میں ہے کہ رات کو سرمہ لگانا باعث منفعت ہے اور دن میں سرمہ لگانا موجب زینت ہے۔

○ عمدہ اور اپنے حسب حال نفیس لباس زیب تن کرنا باعث خوشنودی خدا ہے۔

○ سیاہ جوتا پہننے سے بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ رسولؐ خدا کھانے کے بعد جب ہاتھ دھوتے تھے تو کلیاں بھی کرتے تھے۔

○ امیر المومنینؑ نے فرمایا کہ اگر برکت چاہتے ہو تو کھانا کھانے کیلئے جب بیٹھو تو ہاتھ ضرور دھولو خواہ پہلے سے صاف ہی کیوں نہ ہوں۔

○ حضرت امام باقر علیہ السلام نے فرمایا کہ زیادہ کنگھا کرنا بھی دافع بلغم ہے۔

○ کئی روائیتوں میں وارد ہوا ہے کہ دستر خوان پر جو ریزے گرتے ہیں ان کو اکٹھا کر کے کھانے سے درد کمر کو آرام ہو جاتا ہے۔

○ ستو ستر قسم کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ فرمایا کہ ستو معدہ کو قوت دیتا ہے۔ صفرا کو گھٹا دیتا ہے۔ ستو پیاس کی زیادتی کو دور کرتا

ہے۔ معدے کو صاف کرتا ہے۔

ہدایات و نسخہ جات امام رضاؑ

○ فقہ الرضا علیہ السلام میں منقول ہے کہ سینگی اور فاقہ تمام علاجوں کا خلاصہ ہے بیماریوں کا گھر ہے۔ اور ہر جسم کو وہی چیزیں دو جن کا اسے عادی کر دیا ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ جہاں تک طبیعت مرض کی برداشت کر سکے دوا سے بچو۔ نیز فرمایا کہ جس وقت بھوک لگے کھانا کھالو۔ جب پیاس لگے پانی پی لو۔ جب پیشاب لگے پیشاب کر ڈالو۔ جب تک ضروری نہ سمجھو جماع نہ کرو۔ جب نیند آئے سو جاؤ۔ جب تک ان ہدایتوں پر عمل کرتے رہو گے صحت برابر قائم رہے گی۔

○ فرمایا کہ حق تعالے جب تک مرض کا مقررہ وقت پورا نہیں ہوتا دوا کو تاثیر کرنے کی ممانعت فرما دیتا ہے۔ جب وہ وقت پورا ہو جاتا ہے دوا کو اثر کی اجازت مل جاتا ہے اور اسی دوا سے آرام ہو جاتا ہے۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ اس وقت مقررہ میں دعا خیرات یا اور نیک کاموں کے سبب خدائے تعالیٰ کمی کر دے اور دوا کو تاثیر کی اجازت دیدے۔

○ فرمایا کہ شہد میں ہر مرض کے لئے شفا ہے اور جو شخص ہر روز نہارمنہ ایک انگلی بھر کر کھا لیا کرے اس کا بلغم بھی رفع ہو جائے گا اور سودا بھی جاتا رہے گا۔ ذہن بھی صاف ہو جائے گا۔ اور حافظہ

بھی قوی ہو گا۔اور اگر کندر کے ساتھ کھا کر ٹھنڈا پانی پیئے تو حرارت کو سکون ہو گا صفرا کی اصلاح ہو جائیگی۔کھانا ہضم ہونے لگے گا۔اور خم معدہ میں جو فاسد خلطیں جمع ہو گئی ہوں ان کا دفعیہ ہو جائے گا۔

○ فرمایا کہ کچھ تدبیریں بدن کو موٹا کرنے کی تو یہ ہیں۔ مالش کرنا۔ ملائم کپڑے پہننا' خوشبو لگانا اور حمام میں نہانا۔ان میں مالش تو وہ چیز ہے کہ اگر مردہ بھی زندہ ہو جائے تو کچھ تعجب نہیں۔

○ فرمایا کہ صدقہ آسمانی بلاؤں کو دفع کراتا ہے۔اور محکم قضاؤں کو ٹال دیتا ہے۔فرمایا کہ بیماری کو دعا اور صدقہ اور ٹھنڈے پانی کے مانند کوئی چیز نہیں کھو سکتی۔

○ فرمایا پرہیز اور فاقہ کی حد چودہ دن ہیں اور پرہیز سے یہ مراد کبھی نہیں ہے کہ جس چیز سے پرہیز ہو وہ مطلقاً نہ کھائی جائے بلکہ یہ مطلب ہے کہ کم کم کھائی جائے۔

○ فرمایا کہ بیماری اور تندرستی انسان کے جسم میں اسی طرح ہیں جس طرح دو دشمن ایک دوسرے کے قتل کے درپے ہوتے ہیں۔ جب تندرستی غلبہ پاتی ہے۔بیمار کو ہوش آجاتا ہے۔بھوک لگتی ہے۔ اسی واسطے مناسب ہے کہ جس وقت بیمار کھانا مانگے دیدو شائید اس کیلئے اس میں شفا ہو۔

○ نیز فرمایا کہ قرآن مجید میں ہر بیماری کے لئے شفاء ہے۔ مناسب ہے کہ تم اپنے بیماروں کا علاج صدقہ سے کروا ور حصول شفا کیلئے۔قرآن مجید پڑھو کیونکہ جس شخص کو قرآن مجید سے شفا نہ ہو اس کو

اور کسی چیز سے شفا نہیں ہو سکتی۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ مومن کی بیماری گناہوں سے پاک کرنے والی اور اس کیلئے خدا کی رحمت ہوتی ہے اور کافر کی بیماری اس کیلئے عذاب ولعنت۔ یہ بھی فرمایا کہ ایک رات کو درد سر تمام صغیرہ گناہوں کو محو کر دیتا ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے ایک شخص کو آنکھوں کے آزار میں مبتلا دیکھا فرمایا کہ آیا تو چاہتا ہے کہ میں تجھے ایسی بات بتا دوں جس کے کرنے سے کبھی آنکھیں نہ دکھیں اس نے عرض کی کہ ابن رسول اللہ ضرور بتایئے۔ فرمایا ہرپنجشبنہ کو ناخن کتروایا کر۔ اس شخص نے جب سے اس فرمان کی تعمیل کی کبھی اس کی آنکھیں نہیں دکھیں۔

○ سند معتبر حضرت امام موسیٰ کاظمؑ اور امام علی رضاعلیہ السلام سے منقول ہے کہ حضرت ابراہیم علی النبیا علیہ السلام کی سنتوں میں سے پانچ امر (کام) سر سے متعلق ہیں اور پانچ دھڑ سے جو امور سر سے متعلق ہیں وہ یہ ہیں۔ ۱۔ مسواک کرنا۔ ۲۔ لبیں کتروانا۔ ۳۔ مانگ نکالنا جس سے مسح کی جگہ کھلی رہے۔ ۴۔ کلی کرنا۔ ۵۔ ناک میں پانی ڈالنا اور جو دھڑ سے متعلق ہیں وہ یہ ہیں۔ ۱۔ ختنہ کرنا۔ ۲۔ پاکی لینا۔ ۳۔ بغلوں کے بال منڈانا۔ ۴۔ ناخن کٹوانا۔ ۵۔ استنجا کرنا۔

○ حضرت امام رضاؑ نے فرمایا کہ موسم سرما میں تیل کی مالش سے ریاحی مرض (گیس کی بیماری) دفع ہوتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ ایک دن حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ وسلم حضرت امیرالمومنین علیہ السلام کی عیادت کو گئے ان حضرتؑ کو بخار تھا فرمایا کہ (ا) سنجد [1] کھاؤ۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ جس شخص کی بینائی ضعیف ہوگئی ہو اسے لازم ہے کہ سوتے وقت چار سلائیاں داہنی آنکھ میں اور تین سلائیاں بائیں آنکھ میں سرمہ کی لگایا کرے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ اس جوش دئے ہوئے پانی سے جسے سات دفعہ جوش دیا گیا ہو اور ہر مرتبہ برتن بدل گیا ہو پینے سے بخار جاتا رہتا ہے اور پاؤں اور پنڈلیوں میں قوت آجاتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ اپنے بیماروں کو چقندر کے پتے کھلاؤ کہ ان میں شفاہی شفا ہے۔ نقصان و خرابی مطلق نہیں۔ ان پتوں کو کھا کر بیمار چین سے سوتا ہے مگر چقندر کی جڑ سے سودا پیدا ہوتا ہے۔

○ دوسری حدیث میں فرمایا کہ ذات الجنب والے کے پیٹ میں بحیثیت دوا برگ چقندر سے بہتر کوئی چیز نہیں جاتی۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ کاسنی کھانے سے

---

[1] سنجد ایک قسم کا شیریں پھل ہے جو عناب یا جنگلی بیر سے مشابہ ہوتا ہے۔

ہردرد کو آرام ہوتا ہے یعنی اولاد آدمؑ جس میں ایک درد بھی ایسا نہیں ہے کہ کاسنی اس کی بیخ کنی نہ کر سکے۔

○ کسی شخص نے حضرت امام رضا علیہ السلام سے پیچش کے درد کی شکایت کی آپ نے فرمایا کہ اخروٹ کو آگ پر بھون لو اور چھیل کر کھا لو۔

○ حضرت امام رضا علیہ اسلام سے منقول ہے کہ ستو بہترین خوراک ہے۔ بھوکے کا اس سے پیٹ بھرتا ہے اور پیٹ بھرے کا کھانا ہضم ہوتا ہے۔

○ ایک شخص کو بخار اور درد سر کا عارضہ ہو گیا۔ حضرتؑ نے فرمایا کہ کاسنی کوٹ کوٹ کر ایک کاغذ پر پھیلا دو اور اس پر روغن نبفشہ چھڑک کر پیشانی پر لگا دو اس سے بخار اور درد سر دونوں دور ہو جائیں گے۔

○ ایک شخص نے حضرت امام رضا علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہو کر اولاد کی کمی شکایت کی ان حضرتؑ نے فرمایا کہ استغفار پڑھا کر اور مرغی کا انڈا پیاز کے ساتھ کھایا کر۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ نہار منہ خربوزہ کھانے سے فالج پیدا ہوتا ہے اور حضرت رسول خداؐ کو خربوزے کے ساتھ تازہ چھوہارے کھانا پسند تھا۔ اور کبھی کبھی شکر وقند کے ساتھ بھی کھا لیا کرتے تھے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ انجیر منہ کی بدبو دور کرتا ہے اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بال بڑھاتا ہے۔ مختلف قسم کے دردوں کو دور کرتا ہے اور انجیر بہشت کے میووں میں زیادہ مشابہ ہے انجیر کھانے کے بعد کسی دوسری دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جس شخص کا نطفہ متغیر ہو جائے یعنی اس سے اولاد پیدا نہ ہوتی ہو اس کو چاہئے کہ دودھ میں شہد ملا کر پیا کرے۔

○ طب ائمیہ میں روایت کی گئی ہے کہ مغز املتاس آدھ سیر لیکر آدھ سیر پانی میں ایک رات اور ایک دن بھگوئیں پھر صاف کر کے آدھ سیر شہد کف گرفتہ اور آدھ سیر پانی اور چھٹانک روغن گل سرخ ملا کر نرم آنچ پر قوام بنالیں۔ پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس کے بعد فلفل' دار فلفل' قرفہ لونگ' الائچی' زنجبیل' دار چینی' جوز بوا' ہر ایک ساڑھے تیرہ ماشہ لیکر کوٹ چھان کر ملا دیں اور چینی یا شیشے کے برتن میں بھر کر رکھ چھوڑیں۔ ضرورت کے وقت تین دن تک نو ماشہ روز نہار منہ کھا لیا کریں۔ غلبہ سودا وصفراء' بلغم' درد معدہ' ہاتھ پاؤں کا پھٹنا' قے' متلی' بخار' پیچش درد شکم' درد جگر' حرارت سر' یرقان' اور مختلف قسم کے شدید بخاروں' دردمثانہ' امراض عضو تناسل ان سب کے لئے نافع ہے۔ مچھلی' خرفہ' سرکہ' سبزی کا پرہیز کریں' غذا میں صرف اناج ہو اور روغن کنجد (۱)

---

(۱) روغن تل۔

○ ایک دوسری دوا یہ نقل کی گئی ہے۔

ہلیلہ سیاہ' ہلیلہ زرد' سقمونیا' ہرایک دو تولے' فلفل' دار فلفل' زنجبیل خشک' زرنباد' خشخاش سرخ' سیندھا نمک' ہرایک ڈیڑھ تولہ' ناگیرالائچی' بالچھڑ' ستاور' چوب بلساں' جب بلساں' تج مقشر' نمک رومی' مصطگی رومی' دار چینی ہرایک نوماشہ ان سب دواؤں کو سوائے سقمونیا کے ایک جگہ کوٹ کر چھان لیں۔ اور سقمونیا کو علیحدہ کوٹ چھان لیں۔ پھر بیس تولہ دیسی شکر اور تھوڑا شہد ملا کر ایک پتیلی میں ڈال کر بقدر ضرورت پانی ڈال کر پکائیں۔ بعد اجزائے مذکورہ ملا کر معجون بنالیں۔ ضرورت کے وقت ۹ ماشہ نہارمنہ اور نوماشہ سوتے وقت رات کو کھانا امراض ذیل کیلئے نافع ہے۔

اختلاج قلب' درد کمر' درد سینہ' درد کہنہ' درد سر' متلی' تپ لرزہ' کرم خورہ' یرقان' زردی رنگ' دمہ' زردی چشم' تسلسل البول' ضعف دماغ' زیادتی پیاس' ان امراض کو نفع بخشنے کے علاوہ بھوک خوب لگتی ہے اور دل کی قوت بڑھتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ ہلیلہ زرد چار ماشہ رائی ۹ ماشہ عاقرقرحا ۴ ماشہ کوٹ کر نہار منہ دانتوں میں ملنے سے بلغم رفع ہو جاتا ہے منھ میں خوشبو آنے لگتی ہے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

○ روایت میں وارد ہے کہ امام رضا علیہ السلام نے مندرجہ ذیل نسخہ بواسیر کیلئے ارشاد فرمایا۔

ہلیلہ سیاہ، ہلیلہ، آملہ مساوی الوزن کوٹ، پیس کر ریشمی کپڑے میں چھان کر علیحدہ رکھ لیں اور تھوڑا سا گوگل آب ترہ میں ۳۰ شب بھگو رکھیں اسکے بعد اس چھنی ہوئی دوا کو اس میں ڈال کر خمیر کرلیں پھر روغن نبفشہ سے ہاتھوں کو چکنا کر کے مسور کے دانے کے برابر گولیاں بنا کر سائے میں خشک کر کے رکھیں۔ مقدار خوراک گرمی میں ساڑھے چار ماشے اور جاڑے میں نوماشے۔ دوران استعمال میں مچھلی، سرکہ اور سبزی سے پرہیز کریں۔

○ طب الائمہ میں روایت ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام علی نقیؑ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کی کہ میرے پڑوس میں ایک شخص کو بچھونے کاٹا ہے۔ خوف ہے کہ شعائیہ وہ مرجائے حضرت نے فرمایا کہ اسے وہ جامع دوا کھلاؤ جو ہمیں حضرت امام رضاعلیہ السلام سے پہنچی ہے۔ اسکی ترکیب اس طرح فرمائی کہ سبنل، قاقلہ، عاقرقرما، خریق سفید، بزرالنج، فلفل سفید، ہم وزن اور فرفئون کل کے مجموعے سے دو چند لے کر باریک کوٹ چھان کر شہد میں جسکا کف نکال دیا گیا ہو ملا کر خمیر کرلیں۔ اور جس شخص کو سانپ یا بچھونے کاٹا ہو اسے اس کی ایک گولی کھلا کر اوپر سے ہینگ کا پانی پلا دیں فورا آرام آجائے گا۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے یہ بھی منقول ہے کہ دائیں پہلو میں اگر درد ہو تو اس کے لئے اس کی ایک گولی کھا کر اوپر سے زیرہ کا پانی پینا منفقت بخش ہو گا بائیں پہلو کے درد کے لئے ایک گولی کھا کر زلشیہ کرفس کا عرق پینا چاہئے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے روایت کی گئی ہے کہ فالج

اور لقوہ کے لئے اس دوا کی ایک گولی عرق مروہ (۱) میں گھول کر ناک میں ٹپکا دیں۔

○ دوسری حدیث میں امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ عارضہ طحال میں اسکی ایک گولی ٹھنڈے پانی اور تھوڑے سے سرکہ کے ساتھ کھانی مفید ہے۔

حضرت امام علی نقیؑ سے منقول ہے کہ برورت معدہ اور خناق کے لئے اسی دوا کی ایک گولی زیرہ کے پانی کے ساتھ کافی ہے۔

دوسری حدیث میں فرمایا کہ اسہال کیلئے ایک گولی کھا کر آب مورو پینا چاہئے۔

جسم انسانی کی ہڈیاں

حضرت امام جعفر صادقؑ سے طبیب نصرانی نے بڑے احترام سے درخواست کی کہ انسان کے جسم کی بناوٹ کی کچھ وضاحت فرمائیں۔

امام علیہ السلام نے فرمایا کہ خدا نے انسان کو بہ لحاظ ہیکل

---

(۱) مروہ اس بوٹی کو کہتے ہیں جسکے پھلوں کے بیج تخم ریحان مشہور ہیں۔ اور گرمی کے موسم میں شربت میں ڈال کر پیتے ہیں۔ ہندو اس بوٹی کو تلسی کہتے ہیں اور انکی مذہبی کتابوں میں اس کے پتے کی بڑی تعریف لکھی ہے۔

استخوانی دوسو آٹھ حصوں سے ترکیب دیا ہے۔

انسان کے جسم میں بارہ اعضاء ہیں۔ سر' گردن' دو بازو' دو کلائی' دو ران' دو ساق (پنڈلیاں) اور دو پہلو اور تین سوساٹھ رگیں' ہڈیاں پٹھے اور گوشت۔ رگیں جسم کی آبیاری کرتی ہیں۔ هڈیاں بدن کی حفاظت کرتی ہیں۔ اور گوشت ہڈیوں کا تحفظ کرتے ہیں۔ پٹھے گوشت ک حفاظت کرتے ہیں ہر ہاتھ میں اکتالیس ہڈیاں ہیں۔ ۳۵ ہڈیوں کا تعلق ہتھیلی اور انگلیوں سے تعلق ہے اور دو کا تعلق کلائی سے اور ایک کا تعلق بازو سے اور ۳ کا کندھے سے تعلق ہے۔ ہر پیر میں ۴۳ ہڈیاں پیدا کی ہے جن میں ۳۵ قدم میں اور دو پنڈلی میں اور تین زانو میں اور ایک ران میں اور دو نشیمن گاہ میں یعنی بیٹھنے کی جگہ میں' ریڑھ کی ہڈی میں اٹھارہ ٹکڑے ہیں۔ گردن میں آٹھ' سر میں چھتیس ٹکڑے ہیں۔ اور منہ میں میں ۲۸ یا ۳۲ دانت ہیں۔ اس زمانہ میں جو ترکیب انسان کی ہڈیوں کو شمار کیا گیا ہے اس میں اور فرمان امام میں اگر تھوڑا فرق ہو تو وہ صرف اس وجہ سے ہے کہ بعض جگہ ان دو ہڈیوں کو جو بہت ہی متصل ہیں ایک ہی شمار کیا گیا ہے۔

امام علیہ اسلام نے صدیوں قبل بغیر کسی آلہ اور فن معلومات کے تحقیق طبّی فرمائی ہے وہ آپؑ کے علم امامت کا بین ثبوت ہے۔

گردش خون

یہ مسئلہ جو اطباء مشرق نے بعد میں معلوم کیا ہے رازی کا بیان ہے کہ اس کو حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے صدیوں پہلے کتاب توحید مفضل میں بیان فرما دیا ہے۔

امام عالی مقام نے اپنے شاگرد (مفضل) کو مخاطب کر کے فرمایا اے مفضل! ذرا غذا کے بدن میں پہنچنے پر غور کرو' اور دیکھو کہ اس حکیم مطلق نے اس عجیب کارخانہ کو کس حکمت اور تدبیر سے چلایا ہے۔ غذا منھ کے ذریعہ پہلے معدہ میں جاتی ہے۔ پھر حرارت غریزی اس کو پکاتی ہے اور پھر باریک رگوں کے ذریعہ جگر میں پہنچتی ہے۔ یہ رگیں غذا کو صاف کرتی ہیں تاکہ کوئی سخت چیز جگر کو تکلیف نہ پہنچا دے۔ کیوں کہ جگر ہر عضو سے زیادہ نازک ہے۔ ذرا اللہ کی اس حکمت پر غور کرو کہ اس نے ہر عضو کو کس قدر صحیح مقام پر رکھا ہے اور فضلہ کے لئے کیسے ظروف (پتہ تلی اور مثانہ خلق فرمائے تاکہ فضلات جسم میں نہ پھیلیں' اور تمام جسم کو فاسد نہ بنادیں۔ اگر پتہ نہ ہوتا تو زرد پانی خون میں داخل ہو کر مختلف بیماریاں مثلا یرقان وغیرہ پیدا کر دیتا۔ اگر مثانہ نہ ہوتا تو پیشاب خارج نہ ہوتا اور پیشاب خون میں داخل ہو کر سارے جسم میں زہر پھیلا دیتا۔

سماعت و چشم

یہ مسئلہ دانش اور طب کا مسلمہ ہے کہ سننے کے واسطے دو چیزوں کی ضرورت ہے ایک مسافت دوسرے وہ ذریعہ جو آواز کو کانوں تک پہنچائے اور اس ذریعہ کو ہوا کہتے ہیں۔ اگر ہوا نہ ہو تو آواز کو نہیں سن سکتے۔

آنکھ جن چیزوں کو دیکھتی ہے اس میں بھی واسطہ کی ضرورت ہے۔ اور وہ نور اور روشنی ہے خواہ سورج کی ہو یا چاند ستاروں کی یا آگ کی. خلاصہ یہ ہے کہ بغیر ہوا کے ذریعہ سننا' اور بغیر روشنی کے دیکھنا ممکن نہیں ہے۔ یہ مسائل جن پر سے بعد میں پردہ اٹھایا گیا ہے۔ ۱۲۰۰ سال پیشتر امامؑ اپنے شاگرد مفضل کو تعلیم فرما گئے ہیں۔

آپؑ مفضل شاگرد سے فرماتے ہیں' اے مفضل! زرا حواس خمسہ پر نظر ڈالو' خدا نے آنکھوں کو پیدا کیا تاکہ رنگوں کو دیکھے۔ اگر رنگ ہوتے اور چشم نہ ہوتے تو رنگ بے کار تھے اور چشم ہوتی اور رنگ نہ ہوتے تو چشم بیکار ہوتی۔ کانوں کو پیدا کیا تاکہ آوازیں سنے۔ اگر صدا (آواز) ہوتی اور کان نہ ہوتے' آواز بیکار تھی' اور اگر صدا نہ ہوتی اور کان ہوتے تو کان بیکار تھے۔

ہوا اور پانی

سر آئزک نیوٹن (Sir Isaac Newton) نے عمر بھر میں صرف ایک ہی دفعہ تقریر کی۔ اور وہ بھی پارلیمنٹ میں۔ ان کی تقریر اگرچہ چند لفظوں میں ختم ہوئی جو یہ تھے۔ اتنے بڑے مجمع میں ایوان کی کھڑکیاں اور دروازے کھول دئے جائیں' گویا الفاظ بظاہر معمولی معلوم ہوں گے۔ مگر اس کے اندر ایک فلسفہ بھرا ہوا ہے۔ ہمیشہ تازہ ہوا کی کافی مقدار نہ صرف زندگی اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے بلکہ انسان کی خوشی' حوصلہ اور جذبات کا انحصار بھی اسی پر ہے۔ ہو سکتا ہے کہ گندی ہوا میں انسان کی موت یکایک نہ واقع ہو مگر انسان کے قولی آہستہ آہستہ کم ضرور ہوتے رہتے ہیں۔ ان کے اثر کا بچوں اور بیماروں پر فورا مشاہدہ ہوتا ہے۔

گندی ہوا کا انسان پر اثر۔

ہوا کی گندگی کو ہم دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

۱۔ ہوا میں دوسری قسم کی گیسوں کا ملنا۔

۲۔ ہوا میں کیمیاوی اجزاء کا مل جانا۔

انسانی رہائش گاہوں کے نزدیک یا شہروں میں عموما ہوا کے اندر

کاربن بالوں، روئی، اون دیگر گندگی کے اجزاء موجود ہوتے ہیں۔اور کھیتوں کی ہوا میں نباتات کے اجزاء ہوتے ہیں۔جانوروں کی رہائش کے نزدیک مردہ برگ و ریشہ کے اجزاء ہوا کے اندر پائے جاتے ہیں یہ سب اجزاء ہوا میں مل کر ہوا کو گندہ بنادیتے ہیں۔

تنفس سے بھی ہوا میں ۱/۳ حصہ آکسیجن کا ضائع ہو جاتا ہے۔ جس کے بدلے میں کاربانک ایسڈ گیس مل جاتی ہے۔کاربانک ایسڈ گیس ایک زہریلی گیس ہے جو انسانی زندگی کے لئے تباہ کن ہے۔یہ حالت ایک ہی دفعہ سانس لینے میں اگر ہو سکتی ہے تو ان مکانوں کا کیا حشر ہوتا ہوگا جن میں روشندان اور کھڑکیاں نہیں ہوتیں۔یا جو نہایت گہرے مقاموں پر واقع ہوتے ہیں۔ان جگہوں میں بار بار سانس لینے سے آکسیجن کی کمی ہوکر کاربانک ایسڈگیس کی زیادتی ہو جاتی ہے۔اور یہ جگہیں اسی لئے انسانی زندگی کے لئے انتہائی ضرر رساں ہوتی ہیں۔

خالص کاربانک ایسڈگیس میں انسان کچھ وقت زندہ رہ بھی سکتا ہے۔مگر سانس سے نکلی ہوئی کاربانک ایسڈگیس میں نہ توانسانی زندگی قائم رہ سکتی ہے اور نہ آگ ہی روشن کی جا سکتی ہے۔

ہرایک مکان جس میں انسان رہیں نہایت کشادہ ہونا چاہئے اور اس کے اندر کافی کھڑکیاں اور روشندان ہوں تاکہ تازی ہوا کی آمدورفت اچھی طرح سے ہو سکے۔سونے کے کمرے، کھانے کے کمرے نہایت مصفی اور ہوادار ہونے چاہئیں۔اگر ممکن ہو سکے تو ہر گھر میں کافی پودے اور باغات ہونے چاہئیں۔

انسانی جسم کو قائم رکھنے کیلئے ہوا سے دوسرے درجہ پر ضروری چیز پانی ہے ہر ایک انسان کو اپنی طبیعت کے موافق سادہ قدرتی پانی پینا چاہئے۔ کوئی بھی غذا بغیر پانی کے انسان کے معدہ میں تحلیل ہو کر اپنی اپنی جگہ پر نہیں پہنچ سکتی اس لئے قدرت کاملہ نے ہر چیز کے اندر جو انسان وحیوانی خوراک ہو سکتی ہے اس میں نمی پیدا کر دی ہے۔

یاد رکھئے کہ بغیر پانی کے انسان کا جسم ایک منٹ کیلئے بھی نہیں رہ سکتا اگر ذرا بھی خشکی پیدا ہو جاتی ہے تو منہ سے لیکر مبرز اور پاخانہ تک ہر ایک چیز خشک ہوتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ دور نہ جائیے انسان کے اپنے جسم کو لیجئے تو معلوم ہوتا ہے کہ پانی کی ایک بڑی مقدار انسان کے جسم کے اندر موجود ہے اگر کسی آدمی کا وزن ایک من ۲۷ سیر ہو تو اس میں صرف پانی کا وزن ایک من ۶ سیر ہوگا۔ اسی سے ناظرین بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ انسانی جسم اور صحت کا دارومدار محض پانی ہی پر ہے۔ بلکہ یوں کہنا بھی غلط نہ ہو گا کہ نظام عالم کا دارومدار محض پانی پر ہے ہر چیز پانی سے پیدا ہوتی ہے اور پانی ہی میں ختم ہوتی ہے چاہے وہ کسی صورت میں ہو یاد رکھئے کہ انسانی خواہش میں قدرت کی بولتی ہوئی زبان موجود ہے اور جس وقت مریض پانی مانگتا ہے تو اس کے اندر پانی کی ضرورت ہوتی ہے مگر چند بیماریاں ایسی بھی ضرور ہیں جب پانی کسی دوسری شکل میں مثلاً دودھ۔ شوربا' بارلے واٹر پانی سرد یا گرم وغیرہ دیا جاتا ہے مگر پانی بذات خود کسی وقت میں بند نہیں کیا جا سکتا۔

جسمانی نظام کیلئے قدرتی صاف سادہ پانی ہے جو کسی حالت میں

بھی تکلیف یا نقصان پیدا نہیں کرتا۔

بہترین پانی ہمیں دو طریقوں سے مل سکتا ہے۔ ایک تو قدرتی بارش یا قدرتی برف سے اور دوسرے گہرے کنوؤں سے۔ ان کے سوا باقی جس قدر بھی ذرائع ہیں ان سب کا پانی صاف ستھرا' اور بے ضرر نہیں ہوا کرتا۔ سمندروں' دریاؤں' تالابوں' اور واٹر ورکس کے پانی میں ہمیشہ گندگیاں موجود ہوتی ہیں۔ جہاں تک انسان ان حاصل شدہ پانی سے بچ سکے اتنا ہی بہتر ہے۔

اگر ہر دو متذکرہ طریقوں سے پانی نہ مل سکے تو پانی کو مصنوعی طور پر صاف کرنا چاہئے۔ پانی کو ریت کوئلہ سے فلٹر کرنا چاہئے یا پانی کو ابال لینا چاہئے پانی کو ابال لینے سے پانی کے اندر کے جراثیم دفع ہو جاتے ہیں۔

خوراک

بحالت تندرستی

جسمانی کام کرنیوالے آدمی کے واسطے اناج زیادہ مقدار میں ہونا چاہئے اور مرغن غذائیں کم مقدار میں۔ ترکاریاں۔ گوشت پھل وغیرہ کا (اگر ممکن ہو) استعمال ساتھ رکھنا چاہئے۔

دماغی کام کرنیوالوں کو دودھ کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے

(بشرطیکہ تکلیف پیدا نہ کرتا ہو) اناج کم مقدار میں کھایا جائے اور مچھلی۔انڈا۔گوشت' ترکاریاں اور پھل وغیرہ زیادہ۔

ہر تندرست آدمی ہفتہ میں ایک بار ۲۴ گھنٹہ کا برت یعنی روزہ رکھے۔اس سے معدہ کو آرام ملتا ہے اور معدہ پر زیادہ بوجھ نہیں پڑتا۔

یاد رہے کہ جو آدمی محض ترکاریاں اور اناج پر رہتے ہیں اور سادہ زندگی بسر کرتے ہیں جن کے معدے جلد خراب نہیں ہوا کرتے اور اسی لئے ان کی صحت بہت اچھی رہتی ہے جو اناج یا سبزی جس موسم میں پیدا ہوتی ہو ضرور استعمال کرنی چاہئے' بشرطیکہ اس سے استعمال کنندہ کوئی خاص تکلیف یا نقصان واقع نہ ہوتا ہو۔کیونکہ قدرت نے آب و ہوا کے مطابق وہی چیز اس جگہ کے رہنے والے انسانوں کیلئے کسی حکمت سے پیدا کی ہے۔نیز ایک ہی وقت میں کئی قسم کے کھانے بھی نہ کھانے چاہئیں۔اس سے قوت ہاضمہ میں بہت بڑا فرق پڑ جایا کرتا ہے۔

منشیات ازقسم شراب'افیون وغیرہ سے جہاں تک ممکن ہو سکے بچنا چاہئے تیز چائے اور قہوہ سے جہاں تک ممکن ہو پرہیز کیا جائے۔ان اشیاء کے بجائے گرم' سادہ پانی زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔اسی طرح سے زیادہ مقدار میں اچار' چٹنیاں' کھٹائی اور زیادہ تیز گرم مصالحے بھی نظام جسم کے اندر ہیجان پیدا کرتے ہیں۔

ہر کھانے میں کم از کم پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہئے اوراس

درمیانی وقفہ میں کوئی چیز بھی نہ کھائی جائے۔ بچوں کو پہلے آٹھ ماہ تک
ماں یا دایہ کا دودھ پلانا چاہئے۔ یا اگر ہر دو ممکن نہ ہوسکیں تو گائے
کا دودھ پانی ملا کر پلانا چاہئے پانی کی مقدار بچہ کی جسمانی حالت کے
مطابق اور موافق ہونی چاہئے۔ اگر بچہ کمزور ہے تو پانی کی مقدار زیادہ
ہونی چاہئے اور اگر طاقت ور ہے تو پانی کی مقدار کم ہونی چاہئے۔ اور
یہ دودھ انسانی حرارت عزیزی کے برابر گرم پانی ملاکر پلانا چاہئے۔
بعض وقت دبلے پتلے بچوں کیلئے بکری کا دودھ زیادہ مفید ہوتا ہے اگر
یہ بھی مفید نہ سمجھا جائے تو دودھ کا سفوف (malted milk) کا استعمال
کرانا مفید ہوتا ہے۔ جب بچہ آٹھ ماہ کا ہو جائے تو ماں کے دودھ کی
مقدار کم کر کے گائے کا دودھ دینا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ جب بچہ ایک
سال کا ہو جائے تو ماں کا دودھ میرے خیال میں چھوڑ دینا چاہئے اور
دودھ نیز ہلکی زود ہضم خوراک پر بچہ کو رکھنا چاہئے دوسرے سال
جب بچہ کے دانت مکمل طور پر نکل آئیں تو بچہ کو معمولی غذا پر لے آنا
چاہئے۔

اگر جسم کے اندر چربی بڑھ جائے اور آدمی زیادہ موٹا ہو جائے
تو تمام قسم کے مرغن کھانے، تیل، گھی، مکھن، بالائی، ربڑی، دہی،
چربی، ملے گوشت، بطخ، مرغ کا گوشت، مرغابی کا گوشت، ان مچھلیوں
کا گوشت جن میں چربی زیاد ہوتی ہے، شیرینی، شکر، کیک، چاول،
گیہوں، ساگودانہ، آلو مٹر وغیرہ اسی قسم کی اشیاء سے پرہیز کرنا
چاہئے۔ ایسے آدمیوں کو زیادہ تر میوے اور ترکاریوں پر گذر اوقات
کرنا چاہئے اور اگر تازے پھل اور ترکاریاں کافی نہ ہوں (۱) تو

تھوڑی خشک روٹی ۲۴ گھنٹے میں ایک بار چنداں نقصان وہ نہ ہوگی۔ اسی طرح سے بہت جلد موٹاپا اور چربی دور ہو جایا کرتی ہے اور تندرستی بہتر ہو جاتی ہے۔ بحالت لاغری کمزوری۔ یا جب مریض کو تپدق کا اندیشہ ہو جائے یا فی الحقیقت تپدق کے مریض کیلئے مفصلہ ذیل خوراک زیادہ مناسب ہوتی ہے۔ مچھلی کے تیل کا ایک چھوٹا چمچہ ہر دفعہ غذا کے بعد دینا چاہئے۔ اگر یہ برداشت نہ ہو سکے تو بکرے کے گوشت کی یخنی مفید ہوا کرتی ہے۔ یا اگر یخنی بھی نہ برداشت ہو سکے۔ یابدمزہ معلوم ہو تو آدھا پاؤ اچھے گوشت کا قیمہ لیکر ایک سیر تازے دودھ میں ڈالدینا چاہئے اور اس کو ایک دوسرے پانی کے برتن میں بند کر کے رکھنا چاہئے۔ تین گھنٹہ تک نرم آنچ میں رکھنے سے نہایت عمدہ یخنی تیار ہو جائے گی۔ (یہ طریقہ KOOKER کا ہے) اس میں ہر چیز بھاپ پر پکائی جاتی ہے اور اس لئے قدرتی اجزاء ہر چیز کے اسی میں رہتے ہیں' یہ یخنی ہر ایک آدمی بلا کسی تکلیف کے پی سکتا ہے' اور ہضم کر سکتا ہے۔ گھی' دودھ' مکھن' بالائی' دہی' گوشت' انڈا' مچھلی' گیہوں' چاول' تازے پھل' اور ترکاریاں' آلو' شکر وغیرہ مقوی غذائیں دینی چاہئیں۔

بحالت بخار۔ آش جو ایک چھٹانک' پانی' دو سیر کو پکایا جائے جب پانی ایک سیر باقی رہ جائے تو دینا چاہئے۔ دو چار دن میں جب بخار اترتا ہے تو معدہ بھی غذا برداشت کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ان بخاروں میں قدرت کاملہ کے اصول کے مطابق بھوک ہی نہیں لگتی مگر بخار لمبے اور سخت قسم کے ہوں' تو مریض کی طاقت

قائم رکھنے کیلئے دودھ کا استعمال کرانا چاہئے۔ اور اگر خالص دودھ مریض ہضم نہ کر سکے تو اس میں مریض کی طاقت کے بموجب پانی ملا دینا چاہئے۔ دودھ ہمیشہ ابال کر یعنی کھولا کر دینا چاہئے۔ ان حلات میں بارلے واٹر کا بھی استعمال ساتھ ہی ساتھ جاری رکھا جا سکتا ہے۔

مریض کو ہر تین چار گھنٹے کے بعد تھوڑا تھوڑا دودھ دینا چاہئے۔ ان حالات میں یہی سب سے بہتر غذا ہو سکتی ہے۔ کیونکہ ایسی حالتوں میں روٹی وغیرہ یا دوسری ٹھوس یعنی ثقیل غذاؤں کا دینا خالی از خطرہ نہیں ہوا کرتا۔

بحالت خرابی معدہ۔ بادی اشیاء سے بالکل پرہیز کرنا چاہئے۔ کیونکہ ان سے ہمیشہ ریاح پیدا ہوتے ہیں اور پیٹ و معدہ میں اپھار ہو جایا کرتا ہے۔ خرابی معدہ میں چوکر بھوسی ملے موٹے آٹے کی روٹی بہتر ہوتی ہے۔

بحالت زخم معدہ اگر دودھ ہضم نہ ہو سکے تو کسی شکل میں بھی دیا جائے اور زیادہ تر مریض کو اسی پر رکھا جائے۔ اور اگر دودھ ہضم ہو سکے تو اسی قسم کی کوئی دوسری رقیق غذا استعمال کرانی چاہئے۔

بحالت پیچش، چاول، دہی، کھچڑی دینی چاہئے۔ کسی حالت میں بھی دودھ مناسب نہیں ہوا کرتا۔ بیل کا مربہ بھی بہت مفید ثابت ہوا کرتا ہے۔

بحالت دست۔ کبھی مریض کو انگور یا منقیٰ نہیں دینا چاہئے۔ ترکاریوں، اور پھلوں سے بھی حتی الامکان پرہیز کیا جائے۔ لیکن اگر

یہ دست دق الامعاء کی وجہ سے ہوں تو تپ دق والے مریضوں کی
سی غذا دینی چاہئے۔

بحالت گٹھیا' گوشت اور شراب سے قطعی پرہیز کرانا چاہئے
بحالت ورم گردہ مکھن دودھ بہت مفید ہوتا ہے۔ یا بالکل ترکاریاں
کسی حالت میں بھی گوشت کا استعمال جائز نہیں ہو سکتا۔

بحالت ذیابیطس' سبز ترکاریاں' پھل' بالائی' دودھ' دہی' مکھن'
گھی' گوشت' انڈے کا استعمال بکثرت کرنا چاہئے۔ چائے بھی پی جا سکتی
ہے۔ شکر کسی حالت میں بھی استعمال نہیں ہونی چاہئے۔ شکر کے بجائے
شہد' گلیسرین' سکرین کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تمام غذائیں جن میں
مصنوعی یا قدرتی طور پر شکر ہوتی ہے یا نشاستہ یعنی اسٹارچ ہوتا ہے
استعمال نہ کرنا چاہئے تھوڑی تھوڑی برف چوسنا' یا برف کے پانی سے
حلق ترکر کے کلی کرنا مفید ہے کیونکہ اس سے بہت حد تک پیاس بجھ
جاتی ہے۔ زیادہ پانی پینا ہمیشہ خرابی کا باعث ہوا کرتا ہے۔

بحالت پتھری یا جب پتھری پیدا کرنیکی طبیعت واقع ہوئی ہو۔
دودھ اور بادی اشیاء سے تمام قسم کے مرغن کھانوں سے چائے سے
پرہیز کرنا چاہئے۔ گوشت عموماً نقصان دہ ہوا کرتا ہے اگر بغیر گوشت
کے گذارہ نہ ہو تو سرخ گوشت نہ کھانا چاہئے۔

بحالت آتشک وسوزاک' تمباکو' شراب سرخ مرچ' اچار' اور
تیل کی اشیاء سے بہت سخت پرہیز کرنا چاہئے۔

میں نے غذا کا مختصر سا خاکہ تندرستی اور مختلف تکالیف کیلئے کھینچ

دیا ہے' ناظرین موقع و محل دیکھ کر خوراک تجویز کر سکتے ہیں اور مندرجہ بالا سطور سے استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔

ورزش

کون شخص نہیں جانتا کہ کھلی ہوا میں ورزش کرنا یا کھلی ہوا میں سیر کرنا انسان کے لئے مفید ہے۔ قدرت قدم قدم پر ہمیں ورزش کرنے کا سبق دے رہی ہے۔ جانوروں پر اگر غور کیا جائے تو وہ بھی ایک جگہ کھڑے نہیں رہ سکتے اچھلتے کودتے' اور بے موقع و محل دوڑتے ہیں۔اسی طرح سے بہت سے معصوم بچے بھی پالنے میں پڑے ہوئے اپنے ہاتھ پاؤں مارا کرتے ہیں بغیر ورزش کے انسان کو غذا بھی ہضم نہیں ہو سکتی۔

ان انسانوں کیلئے جو بیٹھ کر کام کرنے کے عادی ہیں' یا جن کو دماغی کام زیادہ کرنا پڑتا ہے ان کے لئے ضروری ہے کہ وہ تازی ہوا میں ورزش کریں۔

ورزش کی کئی قسمیں ہیں۔اور آئے دن مختلف رہبر اور مختلف ناصح پبلک کے سامنے مختلف طریقہائے ورزش میں کیا کرتے ہیں۔ ڈنڈ پیلنا' آہستہ آہستہ گہری سانس لینا ' کودنا' دوڑنا' پانی میں تیرنا وغیرہ سینکڑوں قسم کی ورزشیں ہیں۔ان کی وضاحت کرنا نہیں چاہتا۔ مگر میں ناظرین کی خدمت میں اس قدر التماس ضرور کرنا چاہتا ہوں کہ

جتنا جس آدمی کا کام بیٹھنے کا ہو یا دماغی ہو اتنا ہی زیادہ ان کو کھلی ہوا
میں ورزش کرنا چاہئے کمزور اور بیمار آدمیوں کیلئے صبح سویرے کی سیر
کافی ہو سکتی ہے۔